

NHƯ NGỌC (Biên soạn)

# HỒNG GIA QUYỀN



NHÀ XUẤT BẢN  
THỂ DỤC THỂ THAO

**NHƯ NGỌC**

Biên soạn:

# **HỒNG GIA QUYỀN**

**NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO**

# **QUẢNG ĐÔNG NAM QUYỀN DANH GIA THAO LỘ**

**(Toàn bộ đường quyền của những nhà  
Nam quyền nổi tiếng Quảng Đông)**

## I. HỒNG QUYỀN KHÁI THUẬT

Hồng Quyền đứng đầu năm phái quyền nổi tiếng ở Quảng Đông, ban đầu chỉ lưu truyền ở các vùng Quảng Châu, Phật Sơn, Tràm Giang và Thiệu Quang.

Theo lời kể lại, sau khi chùa Thiếu Lâm, ở Toàn Châu, Phúc Kiến bị quân nhà Thanh đốt, đệ tử Thiếu Lâm là Hồng Hy Quan bị bắt buộc phải lưu lạc ở Quảng Đông, ẩn náu ở Chùa Đại Phật, Quảng Châu. Một mặt người nhận đồ đệ dạy võ, một mặt tiếp tục hoạt động bí mật "phản Thanh phục Minh" (Chống nhà Thanh, khôi phục nhà Minh). Quyền thuật do ông dạy, người đời sau gọi là "Hồng Quyền". Cũng có người nói Hồng Quyền là một loại quyền thuật được truyền bá trong dân gian trong cuộc đấu tranh "phản Thanh phục Minh"). Hồng Quyền lưu truyền trải qua hai ba trăm năm, ảnh hưởng không còn hạn chế ở một vùng Quảng Đông, một giải Phúc Kiến, Hồ Bắc, Giang Tây, Giang Tô và Triết Giang đều có Hồng Quyền được truyền vào, trước sau nhau đôi chút, cho đến nay vẫn thịnh hành không suy.

Nội dung Hồng Quyền Quảng Đông bao gồm các hệ thống bước đi Thiết tiến quyền, Tam tiến quyền, Nhị long tranh châu, Dạ hổ xuất lâm...

Những hệ thống các bước đi tương đối cao có Ngũ hình quyền và Thập hình quyền. Thập hình quyền bao gồm hệ thống bước đi long, xà, hổ, báo, hạc, sư (sư tử), tượng (voi), mã (ngựa), hâu (khỉ) và biêu (hổ nhỏ, cũng gọi là bư). Quyền sách này giới thiệu Hồng Quyền là Hổ hình quyền trong Thập hình quyền, đó là hệ thống các đường quyền có nhiều tính truyền thống nhất và được lưu truyền rộng rãi nhất. Người biểu diễn trong các hình là Long Khang Độ, lúc ấy đã gần 60 tuổi, ông 7 tuổi bắt đầu luyện đi quyền, đã từng là học trò của các bậc danh sư trong Hồng Quyền là Hoàng Quốc Long và Trần Phú Nam. Qua rèn luyện vài chục năm, tài nghệ sâu sắc, bản lĩnh đạt mức lão luyện. Năm 1979, ông được chọn làm đại biểu võ thuật tỉnh Quảng Đông, dự đại hội tham quan học tập võ thuật toàn quốc họp ở Thái Nguyên bài biểu diễn của ông được giải thưởng ưu tú.

Hổ hình quyền là bắt chước động tác của hổ khi kiếm ăn, phối hợp với quyền pháp, chưởng pháp, thối pháp (bước chân) trong võ thuật rồi biên sắp lại mà thành.

Kết cấu hệ thống các đường đi chặt chẽ, động tác kiêm đủ nhanh chậm, vận dụng quyền, chưởng, kiêu pháp tương đối nhiều, thối pháp tương đối ít. Thủ hình có quyền (nắm đấm), chưởng (đánh cả bàn tay), chỉ (ngón tay), trảo (móng vuốt). Bộ hình

có tứ bình mã, đan chi mã và điều mã.v.v... Thủ pháp bao gồm khiêu xung, thôi, quải (móc), tiêu, tảo, cái, loát (vuốt), trảo và một tổ trữu pháp (dùng cùi chỏ). Động tác hồ hình quyền bức độ (biên độ, khô) nương đôi nhỏ, chú trọng phương pháp đánh gần, bắt gần, hệ thống đường quyền tương đối dài, động tác lặp đi lặp lại tương đối nhiều, lộ tuyến rộng rãi mà đối xứng. Cùng một động tác mà xuất hiện cả tả thức, hữu thức, tả hữu khai cung, đó là đặc sắc của hệ thống đường quyền hồ hình này. Con người thường xuyên luyện hệ thống đường quyền này có thể làm cho chi thể (mình mẩy chân tay) nhịp nhàng, tăng cường thể lực, từ đó đạt mục đích làm cho thân thể khoẻ mạnh.

Học quyền, tập võ đều phải bắt đầu luyện tập từ những bài cơ bản, tuần tự tiến dần. Học Hồng Quyền cũng thế, luyện cơ bản bao gồm trang công (tục gọi là trát mã: tức là đóng cọc, đứng vững, trối ngựa), kiêu công (dơ tay), yêu công (tập lưng) ba loại. "Chưa vào tập luyện, trước học trát mã" tức là rất coi trọng tính chất vững chắc của chân trong vận động, từ đó mà đảm bảo tính ổn định của phần trên cơ thể. Một chiêu, một thức trong di quyền cơ bản chỉ hoàn thành sau khi hoàn thành động tác chân và đã ổn định. Rèn luyện tính ổn định của chân, luyện tập trang công là biện pháp chủ yếu. Khi luyện tập ngoài trang công tĩnh lặng, còn phải

phối hợp các loại luyện tập biến đổi dạng trang, kiểu mã hợp luyện. Đồng thời với việc huấn luyện tính chất ổn cố (bền vững) của thân thể phải rèn luyện sự nhịp nhàng phối hợp trên dưới.

Kiểu pháp là tên gọi chung của các động tác tay. Trong quyền pháp, xung, thôi, tảo, quải hoặc cánh, giá, bạt lan đều là những thể hiện cụ thể của kiểu pháp. Kiểu thủ nhanh nhẹ mới có sức đánh mạnh mẽ, đồng thời lại đòi hỏi bộ pháp vững chắc, mới có thể chống đỡ và giải trừ sự công kích từ bên ngoài tới. Luyện tập kiểu pháp có các phương pháp xung, bài tiên và sáp, cũng có thể luyện tập phối hợp các bộ pháp.

Eo (lưng) là then chốt trụ quay của hai bộ phận chi trên chi dưới của cơ thể người. Động tác lưng, chân tay có nhịp nhàng hay không, thường thường ảnh hưởng tới chất lượng động tác. Động tác lưng tay cứng nhắc, nặng nề, vụng về, đi đường quyền rõ ràng là sống sượng, nặng nề, vụng về. Phương pháp luyện tập động tác lưng nói chung có cúi trước, ngửa ra sau, nịnh yêu (vặn lưng), lột yêu (lách), v.v...

Luyện một đường quyền hay hoặc dở, có quan hệ đến nhiều nhân tố. Thủ hình (hình dáng tay), thủ pháp (phương pháp đánh tay), bộ hình (dạng

bước đi), bộ pháp (phương pháp bước) vận dụng đúng yêu hay không, thân pháp (phương pháp vận động cơ thể), thần thần (thần của mắt) phối hợp thoả đáng hay không, tất cả những điều này là tiêu chuẩn để đánh giá việc rèn luyện biểu diễn hệ thống đi quyền. Phải sao cho người và mắt phối hợp đầy đủ, mắt chuyển động theo tay, cơ thể di chuyển theo bước đi, thần khí của mắt nên phối hợp với động tác, sao cho tay đến đâu, mắt đến đấy, nhất thiết chớ có nhìn ngang, nhìn ngược (mắt đã nhìn qua phía tả, lại trông sang phía hữu).

Vận khí phát thanh, lấy thanh trợ uy, là đặc điểm riêng của Hồng Quyền, hô hét phát thanh, cơ thể tăng khí thể hiện trường, làm cho người ta có cảm giác uy vũ hùng tráng. Giúp cho phát thanh có thể thổi ra khí tính trong phổi, điều chỉnh hô hấp, động tác này có tác dụng tốt để cải thiện hệ thống hô hấp tuần hoàn.

## **II. ĐỘNG TÁC CƠ BẢN**

Hệ thống đường quyền do động tác cơ bản tổ thành, nắm động tác cơ bản, có thể là điều kiện tốt để học tập hệ thống đường quyền, đồng thời làm cơ sở vững chắc cho việc nâng cao trình độ kỹ thuật.



Hồng Quyền trọng kiều mã, yêu cầu mã bộ bám chắc, đánh chắc; Kiều thủ cứng mạnh, mạnh mẽ, có sức chém đinh chặt sắt. Quyền sách này chú trọng giới thiệu 6 động tác cơ bản: cung bộ khiêu đá, mã bộ điệp chưởng, mã bộ xuyên trữu, đĩnh trữu, xuyên thủ hồi mã đĩnh trữu, cung bộ quá trữu và phiên thân khiêu đả. Trong các động tác này cung bộ, mã bộ, khiêu đả, điệp chưởng và đĩnh trữu là mấu chốt của động tác cơ bản. Người mới học đầu tiên phải học kỹ những động tác cơ bản này, sau đó mới học cả hệ thống bước đi quyền như thế mới đạt được kết quả làm ít mà lợi nhiều.

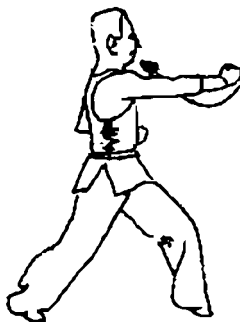
## A. CUNG BỘ KHIÊU ĐẢ

### 1. Dự bị thức:

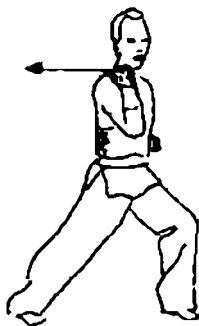
Tả cung bộ hữu xung quyền (Chú). Thuyết minh về tuyến hư thực của đồ giải (hình) động tác.

Thực tuyến: lộ tuyến biểu thị 1 động tác dưới tay phải chân phải.

Hư tuyến: Lộ tuyến biểu thị 1 động tác dưới tay trái chân trái.



2. Bộ hình không đổi hữu quyền (nắm tay bên hữu) vừa vòng ngoài cánh tay, vừa gấp lại đưa cùi chỏ (khủy tay) ra, từ phía tả hướng ra phía trên vai hữu khiêu cách một vòng (hồ hình khiêu cách)



3. Phía trên động không ngừng thân thể chuyển thành hữu cung bộ sau phía hữu.

Đồng thời hữu quyền duỗi thẳng ra phía trước, cao ngang vai.



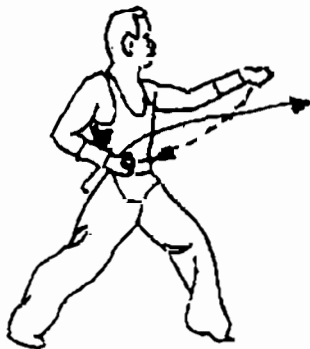
4. Trên không ngừng động, tả quyền biến thành chưởng (tay duỗi ngón ra, cũng có thể không biến, hữu quyền theo đó gấp khuỷu tay thu về khoảng eo).



5. Bộ bình không đổi, tả chưởng biến thành quyền, cánh tay vừa xoay ra ngoài vừa gấp khuỷu, từ phía hữu hướng sang phía trên vai tả khiêu cách một vòng hồ hình (hình cung).



6. Trên động không ngừng, thân thể chuyển ra sau phía tả thành tả cung bộ. Đồng thời tả quyền đưa ra phía trước, cao ngang vai.



7. Trên động không ngừng, hữu quyền mở bàn tay ra (cũng có thể không mở), đánh ra phía trước thành lập chưởng (đánh bàn tay đúng). Tả quyền theo đó thu về khoảng eo.



## B. MÃ BỘ ĐIỆP CHƯỚNG

8. Dự bị thức: Mã bộ song thối chưởng.



9. Thân thể chuyển sang phía hữu thành hữu cung bộ. Đồng thời hữu chưởng gấp khuỷu tay thu về đến bên hữu ngực, tả chưởng theo đó thu đến trước eo hữu thành hữu điệp chưởng, mắt nhìn điệp chưởng.



10. Trên động không ngừng, thân thể chuyển sang phía trái thành mã bộ, đồng thời điệp chưởng đẩy ra phía trước, mắt nhìn điệp chưởng.



11. Trên động không ngừng, thân thể chuyển sang phía trái thành tả cung bộ. Đồng thời 2 chưởng gấp khuỷu tay thu về bên trái thành tả điệp chưởng. Mắt nhìn điệp chưởng.



12. Trên động không ngừng, thân thể chuyển sang phía hữu thành mã bộ. Đồng thời điệp chưởng đẩy ra phía trước. Mắt nhìn điệp chưởng.



## **C. MÃ BỘ XUYẾN THỦ ĐỈNH TRƯU**

13. Dự bị thức: mã  
bộ song toả chưởng.



14. Tả chưởng gấp  
khủy, hướng về phía  
hữu hoa 1 vòng cung,  
cánh tay vừa vòng ra  
ngoài vừa quay 1 vòng  
theo chiều kim đồng hồ,  
từ bên ngoài cẳng tay tả  
hướng phía trên bên tả  
xuyên ra, bắt chéo với  
cẳng tay tả.





15. Trên động không ngừng 2 cánh tay đồng thời xoay vào bên trong qua hướng trên bên trong, vòng theo hình cung thành chưởng tâm (lòng bàn tay) hướng xuống dưới, cánh tay hữu ở dưới bắt chéo với tay trái ở trên.



16. Trên động không ngừng 2 khuỷu tay, 2 cùi chỏ đồng thời hướng chéo phía dưới bên ngoài thúc mạnh ra.



## D. XUYỀN THỦ HỒI MÃ ĐỈNH TRƯU

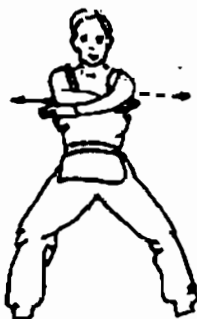
17. Dự bị thức: Tả cung bộ điệp chuông.



18. Tay trái gập khuỷu thu về đến trước ngực phía hữu. Đồng thời cánh tay hữu chưởng vừa xoay ra ngoài vừa gập khuỷu xoay 1 vòng theo chiều thuận kim đồng hồ, qua trước cánh tay tả hướng về phía trên bên tả xuyên ra, bắt chéo với cánh tay tả.



19. Chân tả lui về phía sau 1 bước, thân thể chuyển sang phía tả thành mã bộ. Đồng thời 2 cánh tay xoay vào phía trong vòng lên bên trong phía trên, thành chưởng tâm hướng xuống phía dưới, cánh tay tả ở phía ngoài bắt chéo với cánh tay hữu.



20. Trên động không ngừng 2 chưởng biến thành 2 quyền, 2 cùi chỏ đồng thời thúc mạnh ra ngoài. Sức dòn ra chỗ nhọn của cùi chỏ.



## E. CUNG BỘ QUÁ TRỮ

21. Dự bị thức: mã bộ hữu sao quyền.



22. Cánh tay hữu nắm chặt xoay vào trong nửa vòng cung ngược chiều kim đồng hồ đặt ở trước vai hữu. Cùng lúc ấy, cánh tay tả xoay ra ngoài, xoay nửa vòng cung, nghịch chiều kim đồng hồ, đặt ở dưới hữu quyền.



23. Tiếp ngay theo, nửa người trên hơi chuyển về phía tả, tả quyền qua phía dưới hướng về phía tả hoa 1 vòng cung, cánh tay xoay vào trong đưa tới trước vai. Cánh tay hữu nắm chặt theo đó xoay ra ngoài, xoay 1 vòng cung hướng phía tả vòng theo phía dưới đặt ở phía dưới tả quyền. Mắt nhìn tả quyền.



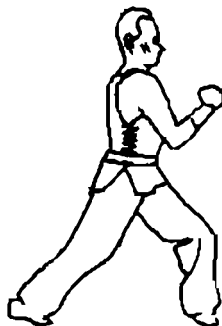
24. Thân thể từ từ chuyển sang phía hữu thành hữu cung bộ. Tuỳ theo với thân thể chuyển, cánh tay tả gấp khuỷu tay, điểm lực ở bên xương cổ tay qua cánh tay hữu, hướng về phía trước từ từ đẩy ra. Hữu quyền qua cùi chỏ phía tả thu về khoảng eo.



25. Bộ hình không thay đổi (bộ hình bất biến), cánh tay tả nắm tay xoay vào trong, tiếp liền theo, xoay ra ngoài xoay nửa vòng ở phía trước cơ thể theo chiều nghịch kim đồng hồ, rồi đặt nắm tay trước ngực. Đồng thời hữu quyền gấp khuỷu tay vận hành theo hình cung qua phía hữu hướng về phía trên bên tả, đặt ở trên tả quyền.



26. Thân thể từ từ chuyển ra sau phía tả thành tả cung bộ. Đồng thời cánh tay hữu gấp khuỷu tay cùng lấy lực điểm ở bên xương cổ tay, từ phía tả, căng tay hướng ra phía trước từ từ đẩy mạnh ra. Tả quyền từ dưới khuỷu tay hữu thu về khoảng eo.



## **F. PHIÊN THÂN KHIÊU ĐÁ**

27. Dự bị thức: Tả hư bộ phản áp chưởng.



28. Chân tả nhấc lên, thân thể hơi chuyển về phía hữu. Đồng thời tả chưởng vòng qua phía dưới hướng về phía sau bên hữu đến trước vai hữu, hữu chưởng theo đó xoay về phía sau bên trên, mắt nhìn bên tả.



29. Minh trên động không ngừng, chân phải đạp xuống nhảy lên trên không, thân thể ở trên không chuyển về phía tả 180 độ. Đồng thời 2 chưởng thuận theo thế, qua phía trên xoay 1 vòng cung hướng về phía tả.



30. Minh trên động không ngừng, chân tả hạ xuống đất, chân hữu tiếp theo hạ xuống đất thành hữu hư bộ. Hai chưởng thuận theo thế, hướng về phía dưới bên tả, xoay 1 vòng cung đến trước bụng biến thành quyền.





31. Thân thể chuyển sang phía hữu cung bộ. Đồng thời cánh tay hữu nắm lại xoay ra phía ngoài, hoa ra phía vai hữu, cùng lúc ấy thuận thể đưa ra phía trước. Ngay theo lúc đó tả quyền dấn ra phía trước, cùng lúc ấy hữu quyền thu về khoảng eo.



### III. QUYỀN THUẬT THAO LỘ

*(Hệ thống đường quyền)*

Hệ thống đường quyền là nội dung chủ yếu của quyền thuật. Hệ thống đường quyền này là Hồ quyền trong Hồng Quyền. Toàn bộ hệ thống đường quyền chia làm 4 đoạn, do 123 động tác tổ thành. Nội dung hệ thống này bao quát nhiều chủng loại quyền pháp, chưởng pháp, trảo pháp, trửu pháp và kiêu pháp khác nhau, lại có nhiều động tác bộ hình, bộ pháp, cước pháp và đẳng không khiêu được (nhảy vọt và nhảy) khác nhau.

Bộ pháp có cung bộ, mã bộ, quy bộ (quỳ), hư bộ và tính bộ; cước pháp có đàn thích (đá), và chấn cước; khiêu được có được bộ, hồi thân và chuyển thân; quyền pháp có bảo quyền, xung quyền, quải quyền, thân; quyền pháp có bảo quyền, xung quyền, quải quyền, phách quyền và sao quyền; chưởng pháp có thối chưởng, điệp chưởng, xanh chưởng, sáp chưởng, đỉnh chưởng, phách chưởng và toả chưởng; trửu pháp có quá trửu, đỉnh trửu và hoành trửu; kiêu pháp có các loại động tác bằng kiêu, khiêu đả và thoát thủ.

Luyện tập hệ thống đường đi quyền thuật phải tiến dần từng bước, luôn luôn luyện tập chăm chỉ, học tốt 1 đường đi, kế đó học tiếp 1 đường nữa,

không thể tính chuyện học nhanh, tiến vội vượt cấp. Luôn luôn luyện tập hệ thống đường quyền, có thể nắm kỹ thuật quyền thuật, nâng cao sức vốn có của thân thể, tiến lên đặt cơ sở tốt cho học tập kỹ thuật tiến công phòng ngự.

## HỆ THỐNG ĐƯỜNG ĐI HỒNG QUYỀN

**Dự bị thức:** (chuẩn bị)

32. Mặt hướng về phương nam, 2 chân cùng khép lại đứng thẳng, 2 cánh tay buông xuống tự nhiên, 5 ngón tay đều khép lại để sát bên ngoài 2 chân, thành tư thế đứng nghiêm. Hai mắt nhìn thẳng ra phía trước.



## 1. Khuất tất bão quyền

33. Hai chân hơi khuỵ gối xuống (chân và mặt đất thành góc độ 45 độ). Đồng thời 2 bàn tay nắm lại thành quyền, gập khuỷu tay hướng vào phía trong, phía trên đưa nắm tay lên đặt ở chỗ rốn.



## 2. Song sáp quyền

34. Lưỡng quyền (2 nắm đấm) đồng thời hướng về phía dưới hướng ra ngoài bật ra, đặt ở bên ngoài 2 bên hông, hơi gập khuỷu tay.



35. Trên động không ngừng, lưỡng quyền theo thế bật ra sau, theo đó gấp khuỷu tay, thu về đến bên ngoài 2 vai, tâm quyền hướng xuống dưới.



36. Trên chuyển động không ngừng, lưỡng quyền hướng về phía trước cắm thẳng xuống dưới. Bụng trên bụng dưới thẳng bằng. Lưỡng quyền đặt rộng ngang 2 vai, hổ khẩu đối nhau, mặt quyền hướng về phía dưới đằng trước. Mắt nhìn phương trước phía dưới.



### 3. Cung bộ song quả quyền

37. Chân hữu bước lên phía trước 1 bước, theo đó thân trên người chuyển sang phía tả. Đồng thời lưỡng quyền gấp khuỷu tay đưa lên trước phía hữu.



38. Chân tả đạp thẳng lên, nửa người trên chuyển sang phía hữu chuyển thành tả cung bộ. Đồng thời lưỡng quyền qua phía trên hướng về phía trước quả kích (đánh móc). Lưỡng quyền cách nhau rộng bằng 2 vai. Mắt di động theo quyền, cuối cùng nhìn thẳng ra phía trước.



#### 4. Tính bộ song sáp quyền

39. Chân tả di động về phía trước, khép lại với chân phải thành tính bộ (2 chân nhập lại). Đồng thời lưỡng quyền hướng về phía dưới, phía sau bật ra, cùng thuận theo thế, gập khuỷu tay bật ra phía ngoài 2 vai.



40. Nửa người trên động không ngừng, lưỡng quyền hướng về phía trước cắm xuống, cao ngang bụng dưới, lưỡng quyền cách nhau bằng 2 vai.



## 5. Xung quyền thôi chuông

41. Cánh tay tả xoay ra ngoài hướng vào trong thành hình cung xoay đến trước ngực phía hữu. Đồng thời hữu quyền cũng tương ứng vạch 1 vòng cung nhỏ, gấp khuỷu tay thu về trước vai phải.



42. Nửa người trên động không ngừng, hơi chuyển về phía tả, đồng thời lưỡng quyền theo người chuyển về phía tả, bật ngang ra đến bên tả. Mắt nhìn hữu quyền.





43. Nửa người trên chuyển sang hữu, mặt hướng về phương chính nam, đồng thời hữu quyền đánh mạnh ra phía trước. Tả quyền xoè ra thành chũm cánh tay xoay vào trong thành ngón tay hướng lên trên. Khi tay hữu đánh mạnh ra thì chũm đồng thời đẩy ra phía trước.



44. Cánh tay hữu nắm quyền xoay ra ngoài, qua phía tả đi xuống hướng vào trong thành vòng cung đi quanh đến trước ngực phía tả. Đồng thời tả quyền biến thành chũm thu về đến trước vai tả.



45. Nửa người trên động không ngừng, hơi chuyển về phía hữu. Đồng thời lưỡng quyền chuyển theo cơ thể hướng về phía hữu, bật ngang đến phía bên hữu. Mắt nhìn tả quyền.



46. Nửa người trên động không ngừng, nửa người trên chuyển sang tả mặt nhìn ra hướng chính nam, đồng thời tả quyền đâm mạnh về phía trước. Hữu quyền biến thành chưởng, cánh tay xoay vào phía trong thành ra ngón tay hướng lên trên, khi tả quyền đâm ra thì hữu chưởng đẩy thẳng ra phía trước.



## 6. Song quả quyền

47. Hữu chưởng biến thành quyền, cùng tả quyền qua phía dưới vạch một vòng cung hướng vào trong, gập khuỷu tay đưa quyền đến trước ngực, quyền tâm hướng lên phía trước, quyền diện đối mặt nhau.



48. Nửa người trên động không ngừng, hai cánh tay nắm quyền xoay ra ngoài, qua phía trên, đánh móc về trước. Quyền tâm hướng lên trên, hai quyền cách nhau bằng khoảng cách hai vai, đặt thấp hơn hai vai một chút.



## 7. Bảo quyền tính bộ

49. Nửa người trên động không ngừng, lưỡng quyền thuận theo thể qua phía dưới từ trong hoa một vòng cung, gập khuỷu tay thu về đặt ở chỗ rốn.



50. Nửa người trên động không ngừng, chân tả lùi về sau một bước thành hữu cung bộ.



51. Nửa người trên động không ngừng, chân hữu thu về phía sau đến bên trong chân tả cùng chân tả khép lại thành tính bộ. Hai đầu gối hơi khuyu xuống, mắt nhìn ra phía trước.

#### ĐOẠN THỨ NHẤT



### 8. Mã bộ đàn chuông

52. Chân hữu qua phía trước, khoa một vòng cung, đập ra một bước sang phía hữu. Tiếp ngay sau đó chân tả qua bên trong chân hữu đập ra một bước sang phía tả thành mã bộ.



53. Hình phụ nhìn nghiêng



54. Nửa người trên vặn xoay sang phía hữu, đồng thời lưng quyền biến thành chưởng, thu về đến trước sườn hữu, ngón tay đối vào nhau, tâm chưởng hướng lên trên, mắt nhìn lưng chưởng.



55. Nửa người trên chuyển sang phía tả, mặt hướng về phương chính nam. Theo đó lưỡng chưởng ngửa ra, chưởng bôi, dùng sức đánh mạnh xuống. Đầu ngón tay đối nhau, chưởng tâm hướng hơi xé về phía trên, đồng thời hét lên tiếng "A".

(Chưởng bôi: mặt trên hoặc gọi là mu bàn tay)



## 9. Khiêu cách xanh chưởng

56. Bộ hình không đổi, nửa người trên vận sang phía tả, đồng thời hai chưởng gấp khuỷu khiêu cách về phía tả mé trên, đặt ở vai tả, mắt nhìn hai chưởng.

(Khiêu cách là giơ lên)



57. Nửa người trên vận sang phía hữu. Lưỡn chuồng theo đó chuyển theo phía hữu, đặt ở chỗ vai phải. Mắt nhìn hai chuồng.



58. Nửa người trên chuyển sang phía tả (hướng phương nam), đồng thời hai cánh tay xoay vào bên trong, hướng phía trước chống xuống phía dưới, lực đặt ven chuồng, hô to theo "úa", tiếng 'úa' mắt nhìn bên dưới phía trước.





## 10. Vận thủ thôi chưởng

59. Nửa người trên vận sang bên trái, đồng thời lưỡng chưởng gấp khuỷ lại, thu về phía trước ngực. Mắt nhìn lưỡng chưởng.



60. Nửa người trên vận sang phía hữu, đồng thời lưỡng chưởng qua phía trên hướng bên hữu vòng lại theo hình cung đến trước ngực. Mắt chuyển động theo chưởng.



61. Nửa người trên chuyển sang phía tả hướng về phương chính nam, theo đó lưng chưởng đẩy ra phía trước, cao và rộng ngang vai. Đồng thời hét "A". Mắt nhìn phía trước.



## 11. Song sáp chưởng

62. Nửa người trên vặn sang bên trái, lưng chưởng theo đó hạ xuống đồng thời gấp khuỷu tay thu đến trước bề sườn, mắt nhìn lưng chưởng.



63. Nửa người trên chuyển hướng nam. Đồng thời song chưởng cắm thẳng ra phía trước, ngang tầm cao và tầm rộng với vai. Mắt nhìn lưỡng chưởng.



64. Cánh tay tả xoay ra ngoài, gấp khuỷu tay thu về trước ngực phía hữu. Đồng thời cánh tay hữu vòng ra ngoài, gấp khuỷu vạch một vòng cung theo chiều kim đồng hồ, qua trước cánh tay tả phía trước xuyên ra hướng về phía tả bên trên bắt chéo với cánh tay tả.



65. Hai cánh tay đồng thời xoay vào phía trong, theo với hai cánh tay, lưng chùng qua phía trên, hướng vào trong vòng theo thành hình cung.



66. Nửa người trên động không ngừng, lưng chùng biến thành quyền cùn qua phía trên đồng thời móc trở lại ngoài cánh tay. Mắt nhìn ra phía trước.



67. Lưỡng quyền không thay đổi, chân trái hướng về phía phải thu về nửa bước, chân phải cũng theo ngay chuyển sang phía tả khép lại thành tính bộ.



68. Cánh tay tả xoay vào phía trong, đi vòng hướng xuống dưới phía bên hữu thành một vòng cung đến trước vai phải, cánh tay tả lại xoay ra ngoài lật ngược, cánh tay hướng phía tả đằng trước đánh ra. Đồng thời, thu hồi hữu quyền về khoảng eo. Mắt nhìn tả chưởng.



69. Hữu quyền đánh ra phía trước, đồng thời tả quyền thu về khoảng eo. Mắt nhìn hữu quyền.



70. Cánh tay hữu xoay vào trong, gấp khuỷu qua phía dưới đi vòng hướng về vai tả thành một vòng cung, cánh tay hữu lại xoay ra ngoài lật ngược cánh tay hướng phía trước bên hữu đánh mạnh ra. Mắt nhìn hữu quyền.



71. Nửa người trên vận động không ngừng, tả quyền đâm ra phía trước. Đồng thời thu hồi hữu quyền về khoảng eo. Mắt nhìn tả quyền.



#### 14. Sao quyền đàn thích

72. Hữu quyền đã xuống phía dưới hướng về đằng trước phía trên tạt lên thành hình cung, ngừng lại trước vai hữu độ 20 cm. Tả quyền theo đó gấp khuỷu tay thu về đến bên trong cổ tay hữu, mắt nhìn hữu quyền.



73. Lưỡn quyền bất động, chân phải cong gối đưa lên. Tiếp theo ngay, đặt điểm lực ở mu bàn chân đá hất mạnh về bên trên phía hữu. Mắt nhìn mũi chân hữu.



## 15. Cung bộ quá trửu

74. Chân hữu đá bắn lên rồi, lập tức gập gối thu về, tiếp đó hướng về phía hữu đạp mạnh xuống thành mã bộ. Mắt nhìn hữu chưởng.





75. Phía trên động không ngừng, cánh tay hữu xoay vào trong đi nửa vòng ngược chiều kim đồng hồ đặt ở phía vai phải. Cùng lúc ấy, cánh tay tả xoay ra ngoài, đi nửa vòng ngược chiều kim đồng hồ đặt ở bên dưới hữu quyền.



76. Tiếp ngay theo, nửa người trên hơi chuyển sang phía hữu, tả quyền đã hướng về phía dưới vạch 1 vòng cung, cánh tay xoay đưa lên đến trước vai tả, theo đó cánh tay hữu xoay ra ngoài qua phía dưới hướng tả vạch 1 vòng cung đặt ở bên dưới tả quyền.



77. Thân thể từ từ chuyển sang phía hữu thành hữu cung bộ. Theo với cơ thể chuyển, cánh tay tả đặt điểm lực vào bên xương cổ tay qua phía hữu, cánh tay hữu hướng về phía trước từ từ dùng sức tổng ra. Hữu quyền qua cùi chỏ tả phía dưới thu về khoảng eo. Đồng thời phát ra tiếng mũi "ùm".



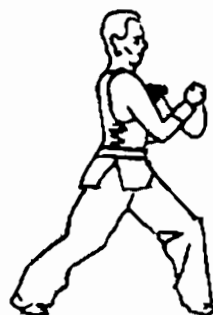
78. Hình phụ chính diện



79. Bộ hình không đổi, cánh tay tả xoay vào trong, lại xoay ra ngoài 1 vòng ngược chiều kim đồng hồ, đặt ở trước ngực. Đồng thời hữu quyền gập khuỷu tay qua phía hữu bên trên hướng về phía tả vận hành 1 vòng cung đặt ở phía trên tả quyền.



80. Thân thể từ từ chuyển ra sau phía tả thành tả cung bộ. Theo với sự di chuyển của cơ thể, cánh tay phải đặt điểm lực ở xương cổ tay qua phía trước cánh tay tả từ từ dùng lực tổng ra phía trước. Tả quyền qua dưới khuỷu tay hữu thu về khoảng eo. Đồng thời phát ra tiếng mũi "ồ".



## 16. Cung bộ khiêu đả

81. Bộ hình không đổi, cánh tay phải vừa xoay ra ngoài vừa gấp khuỷu qua phía tả đánh 1 vòng cung lên phía trên vai phải.



82. Nửa người trên động không ngừng, thân thể chuyển ra phía sau bên hữu thành hữu cung bộ, đồng thời hữu quyền đưa ra phía trước.



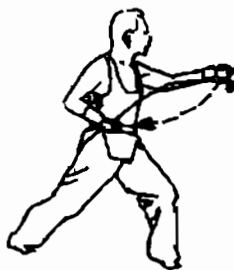
83. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả quyền đánh thẳng ra phía trước, hữu quyền lúc đó thu về khoảng eo. Đồng thời hét lên "a".



84. Bộ hình bất biến, cánh tay tả vừa xoay ra ngoài, vừa gấp khuỷu, qua phía hữu hướng sang phía trên vai tả, hoa 1 vòng cung.



85. Nửa người trên không ngừng chuyển động, thân thể chuyển ra sau về phía tả thành tả cung bộ. Đồng thời tả quyền đưa ra phía trước.



86. Nửa người trên động không ngừng, hữu quyền đánh mạnh ra phía trước, tả quyền theo đó thu về khoảng eo.



## 17. Cung bộ hổ trảo

87. Bộ hình không biến đổi, hữu quyền biến thành chưởng, cánh tay vừa xoay ra ngoài, vừa gấp khuỷu, thu về đến trên vai hữu. Đồng thời tả quyền biến thành chưởng gấp khuỷu tay nâng lên đặt trên vai tả.



88. Thân thể chuyển ra phía sau chuyển thành hữu cung bộ. Đồng thời lưỡng chưởng hướng về bên trên phía trước đánh ra, tiếp ngay theo 2 cánh tay xoay vào trong, chưởng biến thành móng cộp (vuốt hổ) khép lại dưới cổ tay. Tức thì phát ra tiếng mũi "ồ".



## 18. Cung bộ song thôi chưởng

89. Thân thể chuyển sang phía tả thành mã bộ, đồng thời 2 bộ vuốt biến thành chưởng, cánh tay xoay ra phía ngoài gấp khuỷu tay thu về trước ngực.



90. Thân thể chuyển sang phía hữu thành hữu cung bộ. Đồng thời 2 cánh tay xoay vào trong đẩy thẳng ra phía trước. Cùng lúc phát ra tiếng "a".





## 20. Cồn cầu mã bộ đỉnh trứ

93. Bộ hình không biến đổi, hai chưởng biến thành quyền, cánh tay quyền bên tả xoay hướng về phía hữu bên trên, vạch 1 vòng cung, đặt ở phía trên hữu quyền, quyền tâm đối nhau, cổ tay hữu gấp ra sau, cổ tay tả gấp ra trước.



94. Nửa mình trên chuyển động không ngừng, cánh tay quyền hữu xoay nghịch chiều kim đồng hồ nửa vòng vào phía trong. Đồng thời tả quyền cũng xoay nghịch chiều kim đồng hồ nửa vòng. Động tác lưỡng quyền như xoay quả cầu.



95. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển sang bên tả thành tả cung bộ. Lưỡn quyền không biến đổi chỉ di động theo người.



96. Nửa người trên động không ngừng, lưỡn quyền đồng thời xoay nửa vòng cung thuận theo chiều kim đồng hồ (như lăn quả cầu) thành tả quyền ở trên, hữu quyền ở dưới.



97. Nửa người trên động không ngừng, thân thể chuyển về bên hữu thành hữu cung bộ. Lưỡng quyền bất biến, chỉ di động theo sự di động của cơ thể.



98. Thân thể chuyển về phía tả thành mã bộ. Đồng thời cánh tay quyền tả xoay ra phía ngoài, gấp khuỷu thu về đặt ở trước bụng. Hữu quyền biến thành chưởng thẳng cánh tay qua phía hữu, hướng về đằng trước, bên tả đặt ngang ở trước vai tả.



99. Nửa người trên động không ngừng, cánh tay hữu xoay vào phía trong, đột nhiên gập khuỷu tay, hướng về phía hữu bên dưới đánh mạnh lực đạt tới đầu cùi chỏ.



## 21. Cung bộ liên hoàn thối chưởng

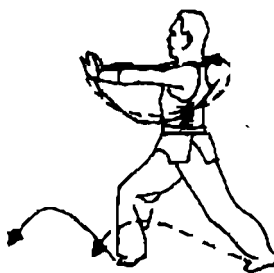
100. Thân thể chuyển sang phía hữu thành cung bộ. Đồng thời hữu chưởng qua vai phải bên trên, quay ngược cánh tay xuyên ra phía trước, tả quyền thu về eo.



101. Nửa người trên động không ngừng, tả quyền biến thành chưởng, đẩy ra phía trước, hữu quyền thu về eo.



102. Nửa người trên động không ngừng, hữu chưởng đẩy ra phía trước. Mắt nhìn phía trước.



## 22. Dục bộ điệp chuông

103. Chân trái hướng về phía trước, chân phải dẫm mạnh xuống đất nảy lên trên không, chân trái bám đất, chân hữu nâng lên hướng về phía trước. Đồng thời lưỡng chuông qua phía dưới hướng phía tả đằng sau xoay 1 vòng cung. Nửa người trên chuyển sang phía tả 90 độ, tả chuông thu về trước vai, hữu chuông thu đến bên sườn trái thành tả điệp chuông.



104. Nửa người trên chuyển động không ngừng, chân phải thuận thế bỏ xuống đất, nửa người trên chuyển sang phía hữu thành hữu cung bộ. Đồng thời điệp chuông đánh thẳng ra phía trước, miệng hét "a". Mắt nhìn phía trước.



105. Chân hữu co lên, chân tả liền ngay sau đó đạp đất nhẩy lên. Thân thể chuyển sang phía hữu 90 độ, đồng thời điệp chưởng qua phía trước, hướng về phía dưới đằng sau vạch 1 vòng cung.



106. Chân hữu tới đất, chân tả thừa thế hạ xuống về phía trước, thân thể chuyển sang phía tả thành tả cung bộ. Đồng thời lưỡng chưởng thành hữu điệp chưởng đẩy thẳng ra phía trước, miệng hét “ào...”.



### 23. Xuyên thủ hồi mã đỉnh trụ

107. Tả chưởng thu về trước ngực, đồng thời cánh tay hữu chưởng vừa xoay ra ngoài vừa gấp khuỷu tay đi 1 vòng theo chiều kim đồng hồ, qua trước cẳng tay bên tả, hướng về phía tả bên trên, xuyên qua, bắt chéo với tay tả.



108. Chân tả lui về phía sau một bước, thân thể chuyển sang tả, mặt hướng về phía Nam thành mã bộ. Đồng thời hai cánh tay chưởng xoay vào trong, qua phía trên một vòng cung vào bên trong, thành bắt chéo với cánh tay tả ở bên ngoài.





109. Nửa người trên chuyển động không ngừng, lưng chưởng biến thành quyền, hai cùi chỏ đồng thời đánh mạnh ra phía ngoài, lực đặt ở mũi nhọn cùi chỏ.



## 24. Cung bộ khiêu đá

110. Cánh tay quyền hữu xoay ra ngoài, qua phía trên vai quay một vòng cung, đồng thời thuận theo thế đẩy ra.



111. Thân thể chuyển sang phía hữu thành hữu cung bộ, đồng thời tả quyền hướng về phía trước đâm mạnh thẳng ra, hữu quyền thu về bên eo. Mắt nhìn tả quyền.



## 25. Mã bộ đỉnh chưởng

112. Hữu quyền biến chưởng qua phía trên cổ tay hướng phía trước bên tả xuyên sấp, hổ khẩu hướng về bên trên, mắt nhìn quyền hữu.



Mã bộ là từ võ thuật chỉ 2 chân cùng khuỵu độ 45 độ.

113. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển sang tả thành mã bộ. Đồng thời hữu chưởng vận hành theo hình vòng cung hướng về phía trước bên trên, kế đó gấp khuỷu tay thu về bên hữu đầu. Theo đó, tả quyền thu đến trước bụng bên tả.



114. Nửa người trên chuyển động không ngừng, cúi chỗ phải hạ xuống, hữu chưởng qua phía hữu hướng xuống bên dưới vạch một vòng cung đến eo. Mắt nhìn hữu chưởng.



115. Nửa người trên chuyển động không ngừng, hữu chưởng hướng về phía trước đẩy mạnh, cao ngang với vai.



## 26. Triển thủ hổ trảo

116. Bộ hình không biến đổi, hữu chưởng xoay nửa vòng ngược chiều kim đồng hồ lấy khớp cổ tay làm trục.



117. Nửa người trên động không ngừng, hữu chưởng thuận thể lại xoay thêm nửa vòng rồi biến thành hồ trảo (vuốt hồ); đồng thời phát ra tiếng mũi "ừ".



## 27. Liên hoàn sáp chưởng

118. Bộ hình không đổi, hữu trảo (bàn tay hữu ngón tay như vuốt cọp) biến thành quyền, gập khuỷu.



119. Nửa người chuyển động không ngừng sau khi tả quyền gập khuỷu tay đưa lên trên đến trước ngực phía tả, lập tức cánh tay tả xoay vào phía trong cắm xuống đằng trước phía dưới, hữu quyền theo đó thu về eo.



120. Nửa người trên động không ngừng, sau khi hữu quyền gập khuỷu tay được đưa lên trên trước ngực bên hữu lập tức cánh tay xoay vào bên trong cắm xuống phía trước bên dưới. Mắt nhìn xuống bên dưới phía trước.



## 28. Cung bộ song quái quyền

121. Bộ hình không đổi, hai cánh tay quyền xoay vòng ra phía ngoài, gập khuỷu thu về trước vai trái.



122. Nửa người trên động không ngừng, thân thể chuyển sang hữu thành hữu cung bộ. Đồng thời lưỡng quyền qua phía trên đánh móc về phía trước, quyền và vai cao, rộng như nhau.



## 29. Cung bộ bảng kiều

123. Bộ hình không đổi, hữu quyền biến thành chưởng hơi gập khuỷu tay thu vào trong. Tả quyền đồng thời biến chưởng từ bên ngoài căng tay phía hữu xuyên ra phía trên bên hữu, bắt chéo với cánh tay hữu.



124. Thân thể chuyển sang tả thành tả cung bộ. Đồng thời tả chưởng hướng về phía trên, qua mặt khiêu cách về phía tả, đồng thời thuận theo thế thu về eo biến thành quyền. Theo đó cánh tay chưởng hữu xoay vào trong hạ xuống, rồi đưa thẳng cánh tay ra phía trước thành thế bảng kiều.





### 30. Cung bộ khiêu sát chưởng

125. Bộ hình không biến đổi, hữu chưởng gấp khuỷu hướng phía trên vai hữu khiêu cách 1 vòng cung.



126. Nửa người trên động không ngừng, thân thể chuyển sang phía hữu thành hữu cung bộ. Hữu chưởng thuận theo thể hướng về phía trước đưa ra, mắt nhìn hữu chưởng.



127. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả quyền biến chuyển, xĩa thẳng ra phía trước. Theo đó, hữu chưởng thu về eo.



### 31. Xanh thủ đàn thích

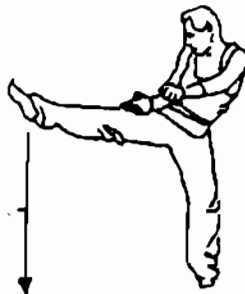
128. Bộ hình không thay đổi, hữu chưởng từ dưới cổ tay tả hướng về phía trước xuyên ra. Tả chưởng hơi thu về bên trong đặt ở trên cẳng tay phía hữu, mắt nhìn hữu chưởng.



129. Nửa người trên động không ngừng. Trọng tâm chuyển đến chân trái, chân hữu hơi rút về phía sau thành hữu hư bộ, đồng thời tay hữu xoay một vòng nhỏ theo chiều thuận kim đồng hồ rồi thì cùng tay tả cùng quặp lại thành móng vuốt.

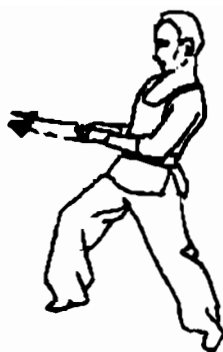


130. Nửa người trên chuyển động không ngừng, hai tay có dạng móng vuốt gấp khuỷu hơi hướng về phía dưới vuốt. Đồng thời chân hữu hướng về phía trước bên trên đá bắn lên, lực đặt ở đầu bàn chân, mắt nhìn chân hữu.



### 32. Cung bộ song sáp chuông

131. Nửa người trên động không ngừng, chân phải nhanh chóng gấp gối thu về, ngay khi đó đặt xuống đất phía trước, đồng thời tay hữu có ngón tay như vuốt xoay vào trong cùng tả trảo (bàn tay tả ngón cong như vuốt) cùng biến chuông đặt trước bụng.



132. Nửa người trên động không ngừng, chân tả đạp thẳng thành hữu cung bộ. Đồng thời lưỡng chuông hướng về phía trước xĩa thẳng ra. Mắt nhìn phía trước.



### 33. Mã bộ điệp chuông

133. Bộ hình không thay đổi, hai chuông gập khuỷu thu hồi, hữu chuông đặt bên ngực hữu, tả chuông đặt trước sườn hữu thành hữu điệp chuông.



134. Nửa người trên động không ngừng, thân thể chuyển sang tả 90 độ thành mã bộ, đồng thời điệp chuông đánh ra phía trước. Mắt nhìn điệp chuông.



135. Nửa người trên không ngừng chuyển động, thân thể chuyển sang tả thành tả cung bộ. Đồng thời hữu chưởng gấp khuỷu thu về bên tả thành tả điệp chưởng.



136. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển sang phía hữu thành mã bộ, đồng thời điệp chưởng đẩy ra phía trước. Mắt nhìn điệp chưởng.



### 34. Cung bộ liên hoàn sáp chưởng

137. Bộ hình không đổi hữu chưởng gấp khuỷu hướng về bên vai hữu khiêu cách một vòng cung, đồng thời tả chưởng gấp khuỷu thu đến vùng ngực tả.



138. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển sang phía hữu thành hữu cung bộ. Đồng thời hữu chưởng thuận theo thế đưa ra phía trước.



139. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả chưởng hướng về phía trước xĩa thẳng ra, đồng thời hữu chưởng thu về eo.



140. Nửa người trên chuyển động không ngừng, hữu chưởng xĩa ra phía trước. Lương chưởng cùng cao cùng rộng với vai. Mắt nhìn phía trước.





### 35. Xuyên thủ quả quyền

141. Bộ hình không biến đổi, cánh tay tả chưởng xoay ra ngoài gập khuỷu hướng về phía hữu vạch 1 vòng cung nhỏ. Đồng thời cánh tay hữu chưởng xoay ra ngoài 1 vòng thuận theo chiều kim đồng hồ. Kế đó gập khuỷu qua căng tay tả, hướng về hướng tả xuyên qua 1 vòng cung, bắt chéo với cánh tay hữu ở phía trước.



142. Nửa người trên chuyển động không ngừng, hai cánh tay chưởng xoay vào trong, theo đó, gập khuỷu tay, qua phía trên, vòng vào phía trong thành ra tay trái ở bên trên chỗ hai tay bắt chéo.



143. Nửa người trên chuyển động không ngừng, lưng chũng biến thành quyền, tiếp ngay theo gấp khuỷu tay qua phía trên hướng ra ngoài đánh móc. Mắt nhìn phía trước.



### 36. Quải chương tính bộ

144. Thân thể chuyển sang tả, mặt hướng về phía đông nam thành mã bộ. Đồng thời, hai cánh tay quyền xoay vào trong, qua phía dưới vòng vào bên trong, kế đó qua phía trên, hai cánh tay xoay ra ngoài, thành hai cánh tay trái hướng nhau, đánh móc mạnh ra phía ngoài.



145. Lưỡn quyền không động, chân tả thu nửa bước về phía hữu, tiếp sát chân hữu đã thu đến bên trong chân tả, khép lại với chân tả thành tính bộ.



## ĐOẠN THỨ HAI

### 37. Tả hữu khiêu đá

146. Cánh tay hữu quyền xoay hướng xuống dưới bên tả vòng một vòng đến trước vai tả, kế đó xoay ra ngoài thành hướng ngược với tay tả, hướng về phía trước bên hữu khiêu cách đưa ra. Cùng lúc đó, thu hồi tả quyền về eo.



147. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả quyền đánh mạnh ra phía trước, đồng thời hữu quyền thu về eo, mắt nhìn tả quyền.



148. Nửa người trên chuyển động không ngừng, cánh tay tả quyền xoay vào trong gấp khuỷu tay qua phía dưới vòng hướng về phía trước vai hữu; cánh tay tả tiếp đó xoay ra ngoài thành hướng tay ngược với tay hữu hướng về phía trước bên tả khiêu cách đưa tổng ra.



149. Nửa người trên chuyển động không ngừng, hữu quyền hướng về phía trước đâm mạnh ra, đồng thời tả quyền thu về eo.



### 38. Sao quyền đàn thích

150. Tả quyền qua phía sau bên dưới, hướng về bên trên phía trước đánh tạt lên một vòng cung, gập khuỷu, ngưng ở trước vai tả độ 20cm. Hữu quyền theo đó gập khuỷu tay hướng về phía tả thu về bên trong cổ tay tả.



151. Nửa người trên chuyển động không ngừng, lưỡng quyền bất động, chân tả cong gối đưa lên, ngay khi đó đặt lực điểm ở mu bàn chân hướng về phía trên bên tả đá bắn ra. Mắt nhìn mũi chót chân tả.



### 39. Cung bộ quá trửu

152. Chân tả sau khi đá bắn lên lập tức thu về, kế đó hướng về phía tả đặt chân xuống thành mã bộ. Mắt nhìn tả chưởng.



153. Nửa người trên chuyển động không ngừng, cánh tay trái xoay vào trong quay nửa thuận theo chiều kim đồng hồ, đồng thời cánh tay phải xoay ra ngoài quay nửa vòng thuận theo chiều kim đồng hồ đặt ở phía dưới tả quyền.



154. Tiếp theo ngay, nửa người trên hơi chuyển về phía hữu, hữu quyền qua phía dưới hướng về bên hữu vạch một vòng cung, hữu quyền xoay bên trong đưa lên đến trước vai phải. Cánh tay tả quyền theo đó xoay ra ngoài qua phía dưới hướng về phía hữu hoa một vòng cung, đặt ở phía dưới hữu quyền.



155. Thân thể từ từ hướng về phía tả chuyển thành tả cung bộ. Theo với thân thể di chuyển, cánh tay hữu quyền đặt điểm lực ở bên xương cổ tay, qua cẳng tay tả hướng về phía trước từ từ đẩy ra. Đồng thời tả quyền qua phía dưới cùi chỏ hữu thu về eo. Theo đó phát ra âm mũi "ào".



156. Tranh phụ mặt chính diện





157. Bộ hình bất biến, cánh tay hữu quyền xoay ra ngoài, qua phía dưới vòng theo chiều kim đồng hồ ở trước cơ thể đặt trước ngực. Đồng thời tả quyền gấp khuỷu tay qua bên trên phía tả vòng về phía hữu đặt ở trên hữu quyền.



158. Thân thể từ từ chuyển sang hữu, thành hữu cung mã bộ. Tuỳ sự di chuyển của thân thể, cánh tay tả quyền đặt điểm lực ở xương cổ tay qua cẳng tay hữu, hướng về phía trước từ từ đẩy ra. Hữu quyền qua dưới cùi chỏ tả thu về eo. Đồng thời phát ra âm mũi "ồn...".

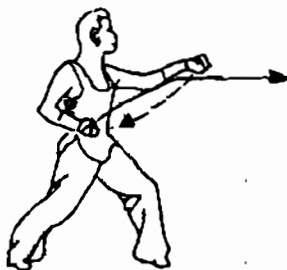


#### 40. Cung bộ khiêu tả

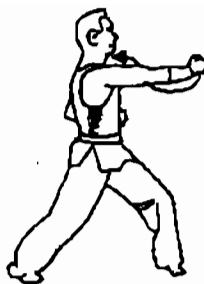
159. Bộ hình bất biến, cánh tay tả quyền xoay ra ngoài, gập khuỷu tay, hướng bên trên vai tả khiêu cách một vòng.



160. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển về phía tả thành tả cung bộ, đồng thời tả quyền đưa ra phía trước.



161. Nửa người trên chuyển động không ngừng, hữu quyền đâm thẳng ra, tả quyền theo đó thu về eo. Đồng thời hét lên "a...". Mắt nhìn hữu quyền.



162. Bộ hình bất biến, cánh tay hữu quyền xoay ra ngoài gấp khuỷu, qua phía tả hướng bên trên phía hữu thành khiêu cách hình cung.



163. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển qua phía hữu thành hữu cung bộ, đồng thời hữu quyền hướng về phía trước đưa ra.



164. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả quyền đâm thẳng ra phía trước, hữu quyền thu về eo. Mắt nhìn tả quyền.

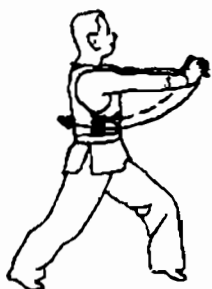


## 41. Cung bộ hổ trào

165. Bộ hình bát biến, tả quyền biến thành chưởng, cánh tay tả xoay ra ngoài, gập khuỷu tay thu về đến trên vai. Đồng thời hữu quyền biến thành chưởng, gập khuỷu tay đưa lên, đặt ở trên vai hữu.



166. Thân thể chuyển sang tả thành tả cung bộ. Đồng thời lưỡng chưởng hướng về phía trước bên trên đưa ra. Ngay lúc ấy hai cánh tay xoay vào trong, chưởng biến thành hổ trào cùng hạ xuống dưới cổ tay. Theo đó phát ra tiếng mũi "âu...".



## 42. Cung bộ song thời chuông

167. Thân thể chuyển sang phía hữu thành mã bộ. Đồng thời lưỡng trảo (hai bộ vuốt) biến thành chuông, hai tay xoay ra ngoài, gấp khuỷu tay thu về trước ngực hữu; mắt nhìn hai chuông.



168. Thân thể chuyển sang phía tả thành tả cung bộ. Đồng thời, hai cánh tay chuông xoay vào trong hướng về trước đẩy ra. Theo đó phát ra tiếng "a...". Mắt nhìn hai chuông.



### 43. Cung bộ chiếu kính

169. Thân thể chuyển sang phía hữu thành mã bộ, đồng thời hai cánh tay chưởng xoay ra ngoài, gập khuỷu tay thu về trước ngực.



170. Thân thể chuyển sang phía tả thành tả cung bộ. Đồng thời lưỡng chưởng qua phía trên hướng về phía trước bên dưới rồi từ từ duỗi ra, như là cùng cầm một tấm gương soi mặt. Theo đó phát ra âm mũi "âu...".



#### 44. Cổn cầu mã bộ đỉnh trữu

171. Bộ hình không biến đổi, lưỡng chưởng biến thành quyền, cánh tay quyền hữu xoay hướng phía tả bên trên, hoa 1 vòng cung đặt ở bên trên tả quyền. Hai quyền tâm đối nhau như là xoay quả cầu.



172. Cánh tay quyền tả xoay vào trong thuận chiều kim đồng hồ quay nửa vòng. Đồng thời hữu quyền cũng cùng quay nửa vòng thuận theo chiều kim đồng hồ đặt ở phía dưới tả quyền. Động tác hai quyền như là xoay quả cầu.





173. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển sang phía hữu thành hữu cung bộ. Lưỡng quyền không biến đổi, chỉ chuyển động theo sự chuyển động của thân thể.



174. Nửa người trên chuyển động không ngừng, đồng thời lưỡng quyền quay nửa vòng ngược chiều kim đồng hồ như xoay quả cầu.



175. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển sang tả phía sau, thành tả cung bộ. Luồng quyền không biến đổi, chỉ di động theo sự chuyển động của thân thể.



176. Thân thể chuyển sang phía hữu thành mã bộ. Đồng thời, cánh tay quyền bên hữu xoay ra ngoài, gấp khuỷu tay thu về đặt ở trước bụng. Tả quyền biến thành chưởng, cánh tay thẳng ra qua phía tả hướng về phía trước bên trên đặt phẳng ở trước vai phải.



177. Nửa người trên chuyển động không ngừng, cánh tay tả xoay vào trong, đột nhiên gấp khuỷu tay hướng về phía tả, bên dưới đập xuống, sức tập trung ở cùi chỏ.



#### 45. Cung bộ liên hoàn thôi chưởng

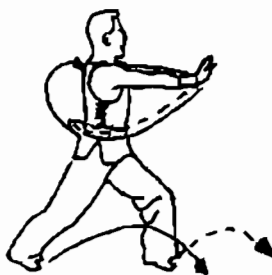
178. Thân thể chuyển sang phía tả thành tả cung bộ. Đồng thời tả chưởng qua phía trên bên tả, ngược cánh tay xuyên ra phía trước, hữu quyền thu về eo.



179. Nửa người trên chuyển động không ngừng, hữu quyền biến chưởng, đẩy ra phía trước, tả chưởng cùng lúc đó thu về eo. Mắt nhìn hữu chưởng.



180. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả chưởng đẩy ra phía trước. Mắt nhìn phía trước.



## 46. Dục bộ điệp chưởng

181. Chân hữu hướng ra phía trước, chân tả đạp xuống đất nhảy lên, chân hữu bám mặt đất, chân tả đưa lên phía trước, đồng thời luống chưởng qua phía dưới, hướng về phía hữu, bên sau, chuyển động theo hình cung. Nửa người trên chuyển sang hữu 90 độ, hữu chưởng thu về trước vai, tả chưởng thu đến trước sườn phải thành hữu điệp chưởng.



182. Nửa người trên chuyển động không ngừng, chân tả thuận theo thế bỏ xuống mặt đất, nửa người trên chuyển sang tả thành tả cung bộ. Đồng thời, điệp chưởng đẩy ra phía trước, trong lúc đó phát ra âm mũi "âu...".



183. Chân tả nhón lên, chân hữu dẫm xuống đất, nhảy lên, thân thể chuyển sang tả 90 độ, đồng thời điệp chưởng qua bên dưới hướng về bên tả phía sau hoa một vòng cung.



184. Chân tả chạm đất, chân hữu thuận theo thế hướng về phía trước, bỏ xuống mặt đất, thân thể chuyển sang phía hữu thành hữu cung bộ. Đồng thời lưỡng chưởng thành tả điệp chưởng đẩy ra phía trước. Cùng lúc ấy phát ra tiếng "Ô...". Mắt nhìn phía trước.



#### 47. Xuyên thủ hồi mã đỉnh trứ

185. Hữu chưởng thu về trước ngực, đồng thời cánh tay tả chưởng xoay ra ngoài, gấp khuỷu tay quay vòng ngược chiều kim đồng hồ, qua cẳng tay hữu hướng về phía trước bên trên phía hữu xuyên ra, bắt chéo với cẳng tay hữu.



186. Chân hữu lùi về phía sau 1 bước, thân thể chuyển sang phía hữu thành, mặt hướng về phương nam, thành mã bộ. Đồng thời cánh tay xoay vào bên trong phía trên quay một vòng vào trong bắt chéo với cánh tay tả...



187. Trên động không ngừng, lưỡng chưởng biến thành quyền, hai cùi chỏ đồng thời đánh ra ngoài, lực tập trung ở mồm cùi chỏ.



#### 48. Cung bộ khiêu đả

188. Cánh tay quyền tả xoay ra ngoài, qua vai tả phía trên thành hình cung hướng phía tả khiêu cách, thuận theo thế duỗi ra.





189. Thân thể chuyển sang phía tả thành tả cung bộ, đồng thời hữu quyền đâm thẳng ra phía trước, tả quyền thu về eo. Mắt nhìn hữu quyền.



#### 49. Mã bộ đỉnh chuông

190. Tả quyền, biến thành chuông qua phía trên cổ tay phải, hướng về phía hữu đằng trước xuyên thẳng ra, hồ khẩu hướng về phía trên, mắt nhìn tả quyền.



191. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển sang phía hữu thành mã bộ, đồng thời tả chưởng qua phía trước hướng về bên trên vận hành theo hình cung thu về bên trái đầu. Cùng lúc ấy, hữu quyền thu về trước bụng.



192. Nửa người trên chuyển động không ngừng, khuỷu tay tả hạ xuống tả chưởng qua phía tả hướng về bên dưới hoa 1 vòng cung về vùng eo bên tả.



193. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả chưởng hướng về phía trước chọi mạnh. Mắt nhìn tả chưởng.



## 50. Triển thủ hổ trảo

194. Bộ hình không biến đổi, tả chưởng lấy khớp cổ tay làm trục xoay nửa vòng theo chiều thuận kim đồng hồ.



195. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả chương thuận thế lại xoay nửa vòng, sau đó biến thành hổ trảo (vuốt cọp), cùng lúc phát ra tiếng mũi "âu...". Mắt nhìn tả trảo.



## 51. Liên hoàn sáp chương

196. Bộ hình không biến đổi. Tả trảo biến thành quyền, gập khuỷu tay làm cho quyền qua phía dưới, hướng vào trong và bên trên quay 1 vòng đến trước ngực; sau đó cánh tay tả xoay ra ngoài thành ngược chiều cánh tay hữu, hướng về phía tả đằng trước khiêu cách đưa ra.



197. Nửa người trên chuyển động không ngừng, sau khi hữu quyền gấp khuỷu tay nâng lên đến trước ngực hữu, cánh tay hữu lập tức xoay vào bên trong, hướng ra đằng trước phía dưới cằm xuống. Lúc ấy tả quyền thu về eo.



198. Nửa người trên chuyển động không ngừng, sau khi tả quyền gấp khuỷu đưa lên trên đến trước ngực tả, cánh tay tả lập tức xoay vào trong, hướng về phía trước bên dưới cằm ra. Mắt nhìn phía trước bên dưới.



## 52. Cung bộ song quả chuông

199. Bộ hình không biến đổi, tả quyền biến chuông, hai cánh tay quyền xoay ra ngoài, gập khuỷu tay thu về trước vai phải.



200. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển sang phía tả thành tả cung bộ. Đồng thời lưỡng quyền qua phía trên, hướng về phía trước, đánh móc ra, quyền và vai cùng một chiều cao và cùng rộng (nắm đấm ngay hai vai).



### 53. Cung bộ bằng kiêu

201. Bộ hình không biến đổi, tả quyền biến chưởng, hơi gập khuỷu thu về phía trong. Đồng thời hữu quyền biến thành chưởng, từ bên ngoài căng tay trái xuyên ra bên trên phía trái, bắt chéo với cánh tay trái.



202. Thân thể chuyển sang phía hữu thành hữu cung bộ. Đồng thời, hữu chưởng hướng về phía trên, qua trước mặt, hướng về phía hữu khiêu cách, cùng lúc ấy thuận thể thu về eo biến thành quyền. Theo đó, cánh tay tả chưởng xoay bên trong bỏ xuống, kế đó đưa thẳng cánh tay ra phía trước thành thể bằng kiêu.



## 54. Cung bộ khiêu sáp chương

203. Bộ hình không biến đổi, tả chương gấp khuỷu tay hướng về phía trên vai tả khiêu cách 1 vòng cung.



204. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển sang phía tả thành tả cung bộ. Tả chương thuận theo thể hướng về phía trước khiêu tống (đưa ra).





205. Nửa người trên chuyển động không ngừng, sau khi hữu quyền gập khuỷu tay đưa lên đến trước ngực, cánh tay hữu lập tức xoay vào phía trong hướng về phía trước bên dưới xĩa ra, tả quyền lúc ấy thu về eo.



## 55. Loát thủ đàn thích

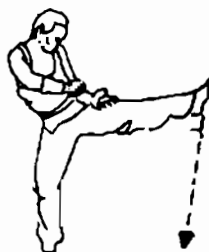
206. Bộ hình không biến đổi, tả chưởng từ dưới cổ tay hữu hướng về phía hữu đằng trước xuyên ra, đồng thời hữu chưởng hơi thu về mé bên trong, đặt ở trên cẳng tay tả. Mắt nhìn tả chưởng.



207. Nửa người trên chuyển động không ngừng, trọng tâm di đến chân hữu, chân tả hơi rút về phía sau thành tả hư bộ. Đồng thời, tay tả sau khi xoay một vòng nhỏ nghịch chiều kim đồng hồ cùng tay hữu cùng cong lại thành trảo.



208. Nửa người trên chuyển động không ngừng, lưỡng trảo gặp khuỷu tay hơi hướng về phía dưới vuốt. Đồng thời chân tả hướng về phía trước đá bắn lên, lực để hết vào mũi chân, mắt nhìn chân tả.



## 56. Cung bộ song sáp chuông

209. Nửa người trên chuyển động không ngừng, chân tả nhanh chóng khụy gối thu về, tức thì đặt xuống đất ở phía trước. Đồng thời cánh tay tả trảo xoay vào phía trong cùng hữu trảo cùng biến thành chuông đặt ở trước bụng.



210. Nửa người trên chuyển động không ngừng, chân hữu dún thẳng ra thành tả cung bộ. Đồng thời lưỡng chuông xĩa thẳng ra phía trước. Mắt nhìn phía trước.



## 57. Mã bộ điệp chưởng

211. Bộ hình không biến đổi. Lưỡng chưởng gấp khuỷu tay thu về, tả chưởng đặt bên tả ngực, hữu chưởng đặt ở trước sườn hữu thành tả điệp chưởng.



212. Nửa người trên động không ngừng, thân thể chuyển sang phía hữu 90 độ thành mã bộ. Đồng thời điệp chưởng hướng ra phía trước đẩy ra. Mắt nhìn điệp chưởng.



213. Nửa người trên động không ngừng, thân thể chuyển sang phía hữu thành hữu cung bộ. Đồng thời lưỡng chưởng gấp khuỷu tay, thu về thành hữu điệp chưởng.



214. Nửa người trên động không ngừng, thân thể chuyển sang tả thành mã bộ. Đồng thời điệp chưởng đẩy ra phía trước. Mắt nhìn điệp chưởng.



## 58. Cung bộ liên hoàn sáp chưởng

215. Bộ hình không biến đổi, tả chưởng gấp khuỷu tay hướng về bên vai trái khiêu cách một vòng cung. Đồng thời hữu chưởng gấp khuỷu tay thu về đến trước ngực.



216. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển sang tả thành cung bộ. Đồng thời tả chưởng thuận theo thể đưa ra phía trước.



217. Nửa người trên chuyển động không ngừng, hữu chưởng hướng về phía trước xĩa ra, đồng thời tả chưởng gấp khuỷu tay thu về eo.



218. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả chưởng xĩa ra phía trước, hai chưởng cao rộng ngang trước vai.



## 59. Xuyên thủ quả chuông

219. Cánh tay hữu chuông xoay ra ngoài, gập khuỷu tay, hướng về phía tả hoa một vòng cung nhỏ. Đồng thời cánh tay tả chuông xoay ra ngoài vòng một vòng ngược chiều kim đồng hồ, kế đó, gập khuỷu tay qua trước vai hữu, xuyên ra phía hữu bên trên bắt chéo với cánh tay hữu.



220. Bên trên động không ngừng, hai cánh tay chuông xoay vào phía trong, theo đó gập khuỷu tay, qua phía trên vòng vào trong thành hai tay bắt chéo, tay tả ở dưới.





221. Trên động không ngừng, lưỡng chưởng không biến đổi, tiếp ngay theo gập khuỷu tay, hai cánh tay đánh móc ra hai chiều ngược nhau bên ngoài phía trên.



## 60. Quải chưởng tính bộ

222. Thân thể chuyển sang hữu, mặt hướng về phía nam, thành mã bộ. Đồng thời, hai cánh tay quyền xoay vào trong qua phía dưới quay một vòng vào bên trong; kế đó khi qua phía trên, cánh tay xoay ra ngoài thành ra hai cánh tay cùng đánh móc ra bên ngoài, ngược chiều nhau.



223. Lưỡn quyền bất động, chân tả thu nửa bước về phía chân hữu, tiếp ngay theo chân hữu thu đến bên trong chân tả cùng chân tả khép lại thành tính bộ.



### ĐOẠN THỨ BA

#### 61. Chấn cước đàn thích

224. Thủ hình (hình dạng tay) không biến đổi, chân tả nâng lên, mũi bàn chân triển khai ra ngoài, hướng về phía trước, đập mạnh xuống đất đánh thịch thành cái bộ.



225. Bên trên chuyển động không ngừng, thủ hình không thay đổi, mũi chân chân hữu bật thẳng đá bắn ra phía trước.



## 62. Mã bộ song tảo quyền

226. Chân hữu nhanh chóng khụy gối thu về, ngay lúc đó hạ chân xuống đất ở phía trước, mũi bàn chân xoay vào trong, nửa người chuyển về phía tả, mặt quay về hướng đông thành mã bộ, đồng thời lưỡng quyền qua phía trên, quay một vòng sang phía tả đến ngoài vai tả.



227. Bộ hình không đổi, nửa người chuyển động không ngừng, nửa người trên hơi hướng về phía tả vận sang. Đồng thời hai cánh tay quyền xoay vào trong quét ngang sang phía hữu. Cùng lúc ấy phát ra tiếng "A".



### 63. Cung bộ khiêu đả

228. Thân thể chuyển sang hữu thành hữu cung bộ. Đồng thời cánh tay hữu quyền xoay ra ngoài gập khuỷu tay xoay một vòng cung hướng vai hữu bên trên khiêu cách. Kế đó thừa thế đưa ra phía trước. Thu hồi tả quyền về eo.



229. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả quyền đâm thẳng ra phía trước. Đồng thời, hữu quyền thu về eo, cùng lúc phát ra tiếng "ưà".



#### 64. Mã bộ thoát thủ

230. Thân thể chuyển sang tả thành mã bộ. Đồng thời cánh tay tả quyền xoay vào trong gấp khuỷu tay kéo sang tả. Cánh tay hữu quyền xoay vào trong gấp khuỷu đưa lên trên, kế đó, tựa vào xương cổ tay làm điểm lực, qua cánh tay tả, hướng về phía hữu bỏ ra. Cùng lúc đó phát ra tiếng mũi "âu".



## 65. Song toả chuông

231. Bộ hình không biến đổi, lưỡng quyền biến chuông, thu cả về đến trước vai.



232. Nửa người trên chuyển động không ngừng. Hai cánh tay chuông xoay vào trong, qua phía trên, hướng ra phía trước duỗi theo hình vòng cung, ngay khi ấy gấp cổ tay đè xuống. Chuông tâm (lòng bàn tay) đối nhau, cổ tay cùng cao cùng rộng như vai. Mắt nhìn phía trước.



## 66. Xuyên thủ đỉnh trữu

233. Tả chưởng gấp khuỷu tay hướng về phía trước hoa một vòng cung. Đồng thời hữu chưởng gấp khuỷu, cánh tay xoay ra ngoài một vòng cung thuận chiều kim đồng hồ, từ bên ngoài cánh tay tả xuyên ra bên trên phía tả, bắt chéo với cánh tay tả.



234. Nửa người trên động không ngừng, hai cánh tay chưởng xoay vào trong qua phía trên xoay 1 vòng vào trong bắt chéo với cánh tay hữu ở dưới.



235. Nửa người trên chuyển động không ngừng, hai khuỷu tay đồng thời hướng chéo ra ngoài ra sức đánh mạnh ra.



## 67. Cung bộ song toả chưởng

236. Thân thể chuyển sang tả, hướng về phía bắc thành tả, hướng về phía bắc thành tả cung bộ. Đồng thời hai cánh tay chưởng đều từ ngoài xoay lên nâng lên đến trước hai tai.

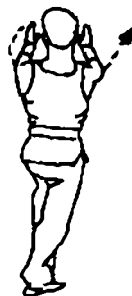




237. Hình phụ mặt chính diện.



238. Nửa người trên chuyển động không ngừng, hai cánh tay chưởng xoay vào trong đuổi ra phía trước thành hình cung, ngay lúc đó cổ tay đánh chận xuống, chưởng tâm đối vào nhau. Mắt nhìn phía trước.



239. Hình phụ mặt chính diện.



## 68. Xuyên thủ đỉnh trứ

240. Bộ hình không biến đổi, tả chưởng gấp khuỷu hướng về phía hữu hoa 1 vòng cung. Đồng thời cánh tay hữu chưởng xoay một vòng ra phía ngoài theo chiều thuận kim đồng hồ, từ bên ngoài cánh tay tả xuyên ra hướng về bên trên phía tả, bắt chéo với cánh tay tả.



241. Hình phụ mặt chính diện.



242. Nửa người trên động không ngừng, hai cánh tay chưởng xoay vào trong, vòng vào bên trong, bắt chéo nhau, cánh tay hữu ở bên dưới.



243. Hình phụ mặt chính diện.



244. Nửa người trên chuyển động không ngừng, hai cùi chỏ đồng thời đánh mạnh ra phía ngoài xé xuống dưới.



**245. Hình phụ mặt chính diện**



**69. Hồi thân phách chưởng**

246. Hữu chưởng gấp khuỷu tay di động về bên tả phía trên. Đồng thời tả chưởng gấp khuỷu tay xuyên qua bên ngoài cẳng tay phía hữu hướng về phía hữu bên trên, bắt chéo với cẳng tay hữu.



247. Hình phụ mặt chính diện.



248. Thân thể chuyển ra sau về phía hữu, hướng về phía nam thành hữu cung bộ. Đồng thời hữu chưởng xoay một vòng ra phía trước qua bên trên, sau đó thuận theo thế, gập khuỷu, hạ xuống, đặt ở bên ngoài vai hữu. Tả chưởng theo thân thể chuyển mà di chuyển đến trước vai hữu.



249. Nửa người trên chuyển động không ngừng, hữu chưởng bổ ra phía trước theo hình cung, đồng thời phát ra tiếng "A...". Mắt nhìn hữu chưởng.



## 70. Mã bộ đỉnh chưởng

250. Bộ hình không biến đổi, cánh tay chưởng hữu xoay ra ngoài chuyển ngang bằng hơi hướng về phía hữu một chút, đồng thời tả chưởng theo cánh tay tả xĩa ra phía trước.



251. Thân thể chuyển sang tả thành mã bộ. Đồng thời khi hữu chưởng đưa ngang ra đến chính giữa thì thu ngay về eo. Tả chưởng lúc ấy qua phía trước vòng sang tả đặt ở trước ngực.



252. Bên trên chuyển động không ngừng. Hữu chưởng nhanh chóng đánh mạnh ra phía trước, mấu nhọn các ngón tay bật ra sau cổ tay hướng về bên hữu. Tả chưởng lúc đó thu về eo, đồng thời phát ra tiếng "ừa...".





## 71. Xuyên thủ cung bộ khiêu sát chưởng

253. Bộ hình không biến đổi, hữu chưởng hơi gấp khuỷu tay di ra đằng sau. Đồng thời, tả chưởng qua phía ngoài cẳng tay xuyên ra phía trên, bên hữu, bắt chéo với tay hữu ở bên trên.



254. Nửa người trên động không ngừng, hữu chưởng gấp khuỷu tay, đưa xuống dưới bên hữu, kế đó qua dưới cẳng tay hướng về bên trên phía tả xuyên qua theo hình vòng cung. Cánh tay chưởng tả xuyên ra ngoài, chưởng tâm (lòng bàn tay) ngửa lên.



255. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả chưởng gấp khuỷu tay đưa xuống về phía tả, kế đó qua phía dưới cẳng tay hữu, hoa một vòng cung, hướng về bên trên hướng hữu ra. Cổ tay gấp ra phía sau, chưởng tâm ngửa lên.



256. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển động sang phía tả thành tả cung bộ. Đồng thời tả chưởng thuận theo thể qua vai tả khiêu cách ra phía trước, kế đó duỗi ra phía trước, hữu chưởng biến thành quyền thu về eo.



257. Hình phụ mặt chính diện



258. Nửa người trên chuyển động không ngừng, hữu quyền biến thành chưởng, cánh tay xoay vào trong nhanh chóng xĩa ra phía trước. Đồng thời tả chưởng biến thành quyền thu về eo. Mắt nhìn hữu chưởng.



259. Hình phụ mặt chính diện.



## 72. Cung bộ hổ trảo

260. Bộ hình không đối.  
Cánh tay hữu chưởng xoay ra ngoài, gập khuỷu tay thu về trên vai hữu. Đồng thời thì tả quyền gập khuỷu đưa lên trên, trên vai tả.



261. Thân thể chuyển sang hữu thành hữu cung bộ. Đồng thời lưỡng chưởng qua phía trên xoay một vòng cung, duỗi ra phía trước. Ngay lúc đó, cánh tay xoay vào trong, phía sau cổ tay cong xuống biến thành hổ trảo (vuốt cộp). Theo đó phát ra tiếng mũi. "âu..."



### 73. Cung bộ khiêu đả

262. Thân thể hơi chuyển sang phía tả thành bán mã bộ. Hữu hổ trảo biến thành quyền, hoa một vòng cung, hướng về phía dưới, kế đó, gập khuỷu tay khiêu cách đến trên vai hữu. Tả hổ trảo biến thành quyền thu về eo. Thân thể tức thì chuyển sang hữu thành hữu cung bộ, hữu quyền thuận theo thế khiêu tổng ra phía trước.



263. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả quyền nhanh chóng đánh mạnh ra phía trước. Cùng lúc ấy phát ra tiếng. "A...". Hữu quyền theo đó thu về eo.



#### 74. Tính bộ sao quyền

264. Chân tả hướng về phía hữu khép lại, dẫm đánh thình thành tính bộ. Đồng thời hữu quyền qua phía sau hướng về phía trước bên trên đánh tạt ra, ngừng ở trước vai hữu độ 20 cm. Cánh tay quyền tả xoay vào trong, gấp khuỷu tay thu về mé bên trong một chút, đặt ở bên trong cổ tay hữu.



## 75. Chấn cước đàn thích

265. Hình tay không thay đổi, chân tả nâng lên, mũi chân triển khai ra ngoài, hướng về phía trước dẫm xuống đất đánh thành cái bộ.



266. Trên chuyển động không ngừng, thủ hình không biến đổi, mũi chân hữu bật thẳng đá bắn ra phía trước.



## 76. Mã bộ tiêu tảo quyền

267. Chân hữu nhanh chóng co gối thu về, lại hướng về phía trước dẫm xuống, mũi chân cài vào phía trong, nửa người trên chuyển sang tả thành mã bộ. Đồng thời lưỡng quyền hướng về phía trên bên hữu đánh mạnh ra. Tả quyền vẫn để ở bên trong cổ tay hữu.



268. Bộ hình không thay đổi, cánh tay hữu quyền xoay vào trong cùng tả quyền qua phía trên quay một vòng đến bên ngoài vai tả, mắt chuyển động theo quyền.





269. Nửa người trên chuyển động không ngừng, lưỡng quyền hơi đưa xuống hướng về phía hữu quét ngang. Quyền tâm đều hướng xuống đất. Mắt đưa theo quyền, cuối cùng mắt nhìn hữu quyền.



## 77. Cung bộ khiêu tả

270. Thân thể chuyển sang hữu thành hữu cung bộ. Đồng thời cánh tay quyền hữu xoay ra ngoài, khiêu cách một vòng cung thuận theo chiều kim đồng hồ, qua vai hữu, hướng về phía trước duỗi ra. Cánh tay tả quyền xoay ra ngoài thu về eo.



271. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả quyền nhanh chóng đâm ra phía trước, đồng thời hữu quyền thu về eo.



## 78. Mã bộ hành trứ

272. Tả quyền gập khuỷu kéo ra phía sau, đồng thời cánh tay hữu quyền xoay vào phía trong qua tả quyền chặn xuống dưới, ngay lúc đó cánh tay xoay ra ngoài. Tả quyền cùng lúc ấy xoay một vòng thuận theo chiều kim đồng hồ đặt ở bên trên hữu quyền.



273. Thân thể chuyển sang tả hướng sang phía đông thành mã bộ. Đồng thời cánh tay hữu xoay vào trong, trữu bộ (cùi chỏ) đưa lên, liền ngay đó, qua phía hữu hướng về phía trước đánh ngang ra. Tả quyền thu về eo, mắt nhìn khuỷu tay hữu.



## 79. Cung bộ song chỉ

274. Bộ hình không biến đổi, hữu quyền biến song chỉ (như khiếm chỉ) chĩa hai ngón tay trở và giữa ra. Đồng thời tả quyền biến song chỉ di động ra phía trước, đặt ở phía dưới song chỉ hữu.



275. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển sang hữu cung bộ. Đồng thời hai song chỉ xoay nửa vòng thuận chiều kim đồng hồ đổi vị trí cho nhau, ngay lúc đó cùng hướng ra phía trước, bên hữu chĩa thẳng, mắt đưa theo ngón tay.



## 80. Cung bộ khiêu sáp chỉ

276. Cánh tay hữu xoay vào trong, gập khuỷu tay nâng lên, thủ tâm (lòng bàn tay) úp xuống. Cánh tay tả xoay ra ngoài, thủ tâm ngửa lên, măt ngón tay cùng ngón tay hữu đối nhau. Thân thể chuyển sang tả, chân hữu rút về thành hữu quy bộ (quỳ). Đồng thời hai song chỉ hướng về phía sau, qua bên dưới xoay một vòng ra phía trước tạt đến bên gối.



277. Nửa người trên động không ngừng, chân hữu hướng về phía hữu bước lên một bước, nửa người trên chuyển sang hữu, thành hữu cung bộ. Đồng thời cánh tay hữu song chỉ thuận theo thế xoay ra ngoài bên hữu khiêu cách, kế đó duỗi ra phía trước. Tả song chỉ biến thành quyền thu về eo.



278. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả quyền biến thành song chỉ thủ, xĩa thẳng ra phía trước. Đồng thời hữu song chỉ thủ thu về eo. Mắt nhìn tay trái.



## 81. Chuyển thân cung bộ khiêu sáp chỉ

279. Bộ hình không biến đổi, tả song chỉ qua phía dưới quay vào phía trong ngược chiều kim đồng hồ, ngay khi đó, gập khuỷu tay hướng phía trên vai tả khiêu cách. Mắt di động theo tay tả.



280. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển về phía sau hướng về phía bắc thành tả cung bộ. Đồng thời tả song chỉ thủ thuận thế đuổi thẳng ra phía trước.



281. Nửa người trên chuyển động không ngừng, bàn tay hữu song chỉ xĩa thẳng ra phía trước. Đồng thời bàn tay tả song chỉ biến thành chưởng thu về eo. Mắt nhìn bàn tay hữu song chỉ.



## 82. Hư bộ thoát thủ

282. Trọng tâm chuyển ra sau thành hư bộ. Đồng thời cánh tay tả xoay vào trong, lòng bàn tay úp xuống dưới, xuyên ra dưới cùi chỏ hữu, ngay lúc đó, cánh tay tả đột nhiên xoay ra ngoài, ngược chiều với cánh tay hữu hướng ra phía trước đè xuống. Cánh tay hữu xoay ra phía ngoài thu về eo. Mắt nhìn tay tả.



### 283. Hình phụ mặt chính diện



### 83. Thượng bộ phách chuông

284. Chân tả bước ra phía trước nửa bước, chân hữu bước lên thành hữu cung bộ. Tả song chỉ biến thành chuông, cánh tay xoay vào trong qua bên trên phía hữu quay một vòng ra phía trước, hữu song chỉ biến thành chuông qua phía sau, hướng về phía hữu bên trên xoay một vòng, đồng thời với việc hoàn thành cung bộ, bổ chéo ra phía trước. Tả chuông thuận theo thế thu về bên trong cùi chỏ hữu.





285. Hình phụ mặt chính diện



#### 84. Chuyển thân hư bộ thoát thủ

286. Thân thể chuyển sang phía sau bên tả thành tả cung bộ. Đồng thời hữu chưởng tùy theo thế di chuyển của cơ thể đưa đến phía trước, hữu chưởng vẫn đặt ở bên trong cùi chỏ hữu. Mắt nhìn hữu chưởng.



287. Trọng tâm chuyển ra phía sau thành tả hư bộ. Đồng thời tả chưởng từ phía dưới cùi chỏ xuyên ra phía hữu, ngay lúc ấy cánh tay đột nhiên xoay ra ngoài thành ngược chiều với cánh tay tả đi xuống dưới phía trước. Hữu chưởng từ phía trên cánh tay tả kéo ra phía sau đến eo.



## 85. Phiên thân khiêu đả

288. Chân tả nâng lên, thân thể hơi chuyển về phía hữu. Đồng thời tả chưởng qua phía dưới xoay một vòng về phía hữu ra đằng sau đến trước vai hữu, hữu chưởng theo đó hướng ra đằng sau bên trên xoay một vòng. Mắt nhìn bên trái.



289. Nửa người trên chuyển động không ngừng, chân hữu dậm đất nhảy lên thân thể ở trên không chuyển sang phía tả 180 độ. Đồng thời lưỡng chưởng thuận thế qua bên trên, hướng về phía tả xoay một vòng.



290. Chân tả chạm đất chân hữu tiếp theo chạm đất ở bên chân tả thành hữu hư bộ. Lưỡng chưởng thuận theo thế hướng về phía dưới bên tả xoay một vòng đến trước bụng biến thành quyền.



291. Nửa người trên chuyển động không ngừng, thân thể chuyển sang phía hữu thành hữu cung bộ. Đồng thời hữu quyền gập khuỷu, xoay ra ngoài cánh tay hướng ra ngoài vai hữu khiêu cách, đồng thời thuận thế duỗi ra phía trước. Tả quyền thu về eo.



292. Nửa người trên chuyển động không ngừng, tả quyền hướng ra phía trước đâm mạnh.

Đồng thời hữu quyền thu về eo, kèm theo phát ra tiếng "A...". Mắt nhìn tả quyền.



293. Thân thể chuyển sang phía tả 90 độ thành hữu quy bộ. Đồng thời hữu chưởng qua phía sau hướng lên trên, hướng ra phía trước, hướng xuống dưới, thẳng cánh tay lần lượt bỏ xuống, theo đó phát ra tiếng "Ua...". Hữu quyền biến thành chưởng đỡ lên phía trên.



## 86. Được bộ song sáp chưởng

294. Trọng tâm chuyển ra phía sau, chân tả nâng lên đưa sang phía hữu. Chân hữu dẫm xuống nhảy lên, thân thể chuyển sang hữu 90 độ, chân tả chạm đất nghe thịch một tiếng, chân hữu hướng ra phía trước thành hữu hư bộ. Đồng thời hữu quyền đưa lên biến thành chưởng, cùng tả chưởng cùng ấn xuống dưới.



295. Nửa người trên chuyển động không ngừng, chân hữu hướng ra phía trước đạp (sụp xuống) nửa bước thành hữu cung bộ. Đồng thời lưỡng chưởng chĩa ra phía trước mắt nhìn lưỡng chưởng.



## 87. Xuyên thủ quả quyền

296. Cánh tay tả xoay ra ngoài, gấp khuỷu hướng về phía trong thu về đến trước vai hữu. Đồng thời cánh tay hữu xoay ra ngoài gấp khuỷu tay, thuận theo chiều thuận kim đồng hồ, từ phía trước cánh tay tả hướng ra phía bên trên xuyên ra, bắt chéo với cánh tay tả.



297. nửa người trên chuyển động không ngừng, hai cánh tay xoay vào trong vòng một vòng hướng vào trong qua phía trên, bắt chéo lại với nhau, tay tả ở bên trên.



298. nửa người trên chuyển động không ngừng, lưng chũng biến thành quyền, tiếp ngay sau đó, gập khuỷu tay hai cánh tay hướng về hai phía ngược nhau qua phía trên đánh móc ra. Mắt nhìn phía trước.



### **88. Chuyển thân quả quyền tính bộ**

299. Thân thể chuyển ra phía sau bên hữu thành tả cung bộ. Đồng thời cánh tay lưỡng quyền xoay vào trong qua phía dưới vòng 1 vòng, rồi qua phía trên, hai cánh tay xoay ra ngoài ngược chiều nhau đánh móc ra.



300. Nửa người trên hơi ngừng lại, chân hữu hướng về chân tả thu về khép lại thành tính bộ.



### **ĐOẠN THỨ TƯ**

### **89. Chấn cước đàn thích**



301. Thân thể chuyển về phía tả đằng sau thành tả cung bộ. Đồng thời hai cánh tay quyền xoay vào trong qua phía dưới vòng 1 vòng vào bên trong, kế đó khi qua phía trên hai cánh tay xoay ra ngoài hai hướng ngược nhau, đánh móc ra.



## THU THẾ

302. Lùi chân tả ra phía sau khép lại với chân hữu thành đỉnh bộ. Đồng thời lưỡng quyền đưa xuống dưới tới bên ngoài hai bên hông khuỷu tay hơi gấp lại.



303. Trên động không ngừng,  
lưỡn quyền thuận theo thế vòng  
ra sau, theo đó gấp khuỷu tay,  
thu về đến bên ngoài hai vai.



304. Trên động không ngừng,  
lưỡn quyền hướng về bên dưới  
phía trước cắm thẳng xuống, đặt  
ở phía trước hai bên hông.



305. Cánh tay tả xoay ra ngoài, gập khuỷu tay quay 1 vòng vào trong đến trước ngực phía hữu. Đồng thời hữu quyền lúc ấy cũng hoa 1 vòng cung nhỏ, gập khuỷu tay thu về phía trước vai hữu.



306. Trên động không ngừng, nửa người hơi chuyển về phía tả, lưng quyền tùy theo sự chuyển động của thân thể hướng về phía tả quay ngang ra đến bên tả. Mắt nhìn hữu quyền.



307. Nửa người trên động không ngừng, nửa người trên hơi chuyển về phía hữu. Đồng thời tả quyền biến thành chưởng cùng đẩy ra phía trước với hữu quyền. Mắt nhìn phía trước.



308. Cánh tay phải xoay ra ngoài, gập khuỷu tay, qua phía tả bên dưới, xoay một vòng vào trong đến phía tả ngực. Đồng thời tả chưởng biến thành quyền thu về trước vai tả.



309. Nửa người trên động không ngừng, nửa người trên hơi chuyển về phía bên hữu. Đồng thời lưỡng quyền theo sự chuyển động của thân thể hướng về bên hữu đưa ngang ra đến bên hữu. Mắt nhìn tả quyền.



310. Nửa người trên động không ngừng, nửa người trên hơi chuyển về phía tả, tả quyền đánh mạnh ra phía trước hữu quyền biến thành chưởng cánh tay xoay về phía trong, khi quyền tả đánh mạnh ra thì hữu chưởng cũng đẩy ra phía trước.



311. Hữu chưởng biến thành quyền, cùng với tả quyền cùng qua phía dưới hoa một vòng cung hướng vào trong, gập khuỷu tay, đưa đến trước ngực.



312. Nửa người trên động không ngừng, hai cánh tay quyền xoay ra ngoài, qua phía trên, hướng về phía trước đánh móc ra. Mắt nhìn phía trước.



313. Nửa người trên động không ngừng, lưỡng quyền thuận theo thể qua phía dưới hướng vào bên trong hoa một vòng cung, thu về đặt ở trước bụng.



314. Lưỡng quyền biến thành chưởng, thẳng cánh tay, hạ xuống 1 cách tự nhiên bên ngoài hai đùi. Đồng thời hai chân duỗi thẳng, thành tư thế đứng nghiêm.



## IV. LUYỆN TẬP TIẾN CÔNG PHÒNG NGỰ

### (Đánh đỡ)

Học được hệ thống đường quyền, nếu muốn biết cách vận dụng, còn phải rèn luyện cách đánh đỡ. Luôn luôn luyện tập cách tiến hành đánh đỡ, chẳng những có thể dần hiểu được cái kỳ diệu sâu xa của quyền thuật mà còn có thể bồi dưỡng tác phong cơ trí, dũng cảm và ngoan cường, nâng cao năng lực tự mình phòng vệ, thu được hiệu quả làm cho thân thể khoẻ mạnh.

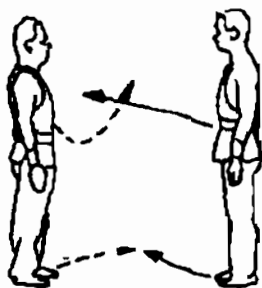
Những cách tập chọn lựa biên ra đây, là rút từ hệ thống quyền thuật đã nói trong sách này, cho nên phải luyện tập trên cơ sở đã học tốt hệ thống đường quyền. Nội dung luyện tập đánh đỡ có chia ra vài động tác thoát thủ phách chưởng, cung bộ khiêu sáp chỉ, tiêu tảo khiêu đả, mã bộ hoành trửu, cung bộ công kiêu, bạng thối thối chưởng, mã bộ đỉnh trửu và tiêu trủng quyền.

Chỉ cần học tập thật thuộc hệ thống đường quyền, kỹ thuật đánh đỡ có thể tự vận dụng; mà chỉ có thể qua tự rèn luyện khắc khổ cách đánh đỡ, mới đi vào được từ hệ thống đường quyền tới cảnh giới dung hội quán thông, đắc tâm ứng thủ (thấu suốt nhuần nhuyễn cái đã nhập được vào tâm ứng ra tay).



## TƯ THẾ DỰ BỊ

315. A: (Người mặc quần trắng), B (người mặc quần đen) đứng thẳng đối mặt nhau. Hai người dơ tay thẳng ngang ra ngón tay chạm nhau để xác định cự ly cách nhau.



### 1. Thoát thủ phách chưởng

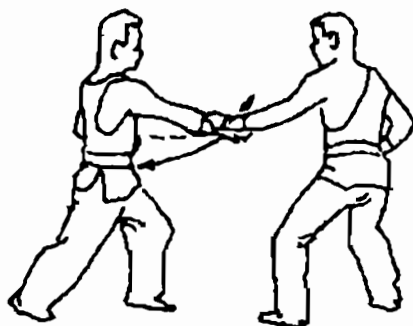
316. B: Chân hữu tiến một bước ra phía trước thành hữu cung bộ, đồng thời hữu chưởng biến thành quyền đâm ra phía trước, để đánh vào ngực A phía tả. Tả chưởng biến thành quyền đặt ở eo.

A: Chân tả tiến một bước thành tả cung bộ đồng thời tả chưởng qua phía trước xoay một vòng về phía trước bên tả dùng khiêu cách chặn hữu quyền của B. Hữu chưởng biến thành quyền đặt ở eo.

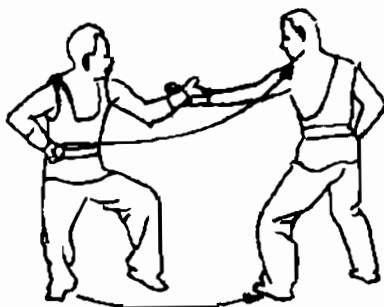


317.A: Tả chưởng sau khi gạt ra hữu quyền của B, hữu quyền biến thành chưởng xĩa thẳng vào vùng họng của B, lực đặt hết vào đầu ngón tay. Tả chưởng thuận theo thế thu về eo.

B: Chân hữu lùi một bước, thân thể chuyển sang hữu thành mã bộ. Đồng thời tả quyền biến thành chưởng qua phía trên vòng vào trong móc lấy cổ tay hữu của A. Hữu quyền thu về eo.



318. A: Trọng tâm di về chân hữu, chân tả hơi lùi về sau thành tả hư bộ. Đồng thời tả chưởng từ phía dưới cổ tay hữu xuyên ra phía trước ngay sau đó, cánh tay xoay ra ngoài, gấp khuỷu tay đập vào trên cổ tay tả của B, đè mạnh xuống. Cánh tay chưởng hữu thời nhanh chóng xoay ra ngoài, gấp khuỷu tay kéo về phía sau, sau khi thoát ra khỏi tay tả của B, biến thành quyền thu về eo.



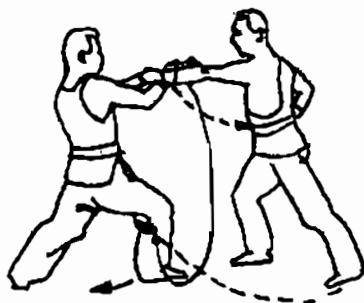
319.A: Nửa người trên động không ngừng, cánh tay tả chưởng xoay vào trong nắm chặt vùng cổ tay B. Chân tả đập chắc, chân hữu bước lên thành hữu cung bộ đồng thời hữu quyền biến chưởng, bỏ vào phía sau vùng cổ B.



## **2. Cung bộ khiêu sát chưởng**

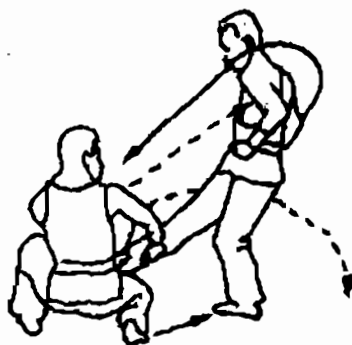
320. B: Chân hữu tiến một bước ra phía trước thành hữu cung bộ, đồng thời tả chưởng biến thành quyền đâm ra phía trước, đánh vào vùng ngực bên hữu của B. Hữu chưởng biến thành quyền đặt ở eo.

A: Chân hữu tiến bước ra phía trước, thành hữu cung bộ. Đồng thời hữu chưởng biến thành song chỉ (hai ngón) qua phía trước, xoay một vòng ra phía trước, cánh tay hữu gấp khuỷu, cổ tay gấp ngược đè chặn căng tay tả của B, để chặn quyền tả của B. Tả quyền biến thành song chỉ phụ ở bên trong cùi chỏ hữu.



321. B: Chân tả nhanh chóng đá bắn ra đầu gối hữu của A. Đồng thời thu tả quyền về eo.

A : Trọng tâm nhanh chóng di về chân tả, thân thể theo đó chuyển sang tả 90 độ, chân hữu lùi về sau biến thành quy bộ. Đồng thời cánh tay hữu song chỉ xoay vào trong qua phía dưới tạt qua phía trước để phòng chặn chân tả của B.



### 322. Nửa người trên động không ngừng.

B: Chân tả thuận theo thế bị B gạt ra qua phía trước, chân phải hướng về phía hữu bỏ xuống, tiếp đó nửa người trên tức thì chuyển ra sau phía hữu thành mã bộ. Đồng thời hữu quyền qua phía trên đánh móc ra phía hữu, đánh vào đầu A.

A: Hai chân hướng về phía hữu đạp lên, nửa người trên chuyển sang hữu, thành hữu cung bộ, đồng thời hữu song chủy thuận theo thế khiêu cách về bên trên phía hữu để chặn hữu quyền của B. Theo đó tả song chủy xỉa ra sườn hữu của B.



### 3. Tiêu tảo khiêu đã

323. A: Chân trái bước 1 bước lên phía trước thành cái bộ, đồng thời hữu chưởng biến thành quyền, qua phía hữu thuận theo chiều kim đồng hồ, tại về phía trước. Tả chưởng biến thành quyền phụ

ở bên trong cẳng tay hữu, phía trước; ngay lúc ấy dùng chân hữu đá bắn vào phần đũng quần của B.

B: Chân tả lùi ra sau 1 bước, thân thể chuyển sang tả thành hữu quy bộ. Đồng thời hữu chưởng biến thành quyền dơ lên, cánh tay thẳng ra phía trước bên dưới vung mạnh ra, để chặn chân phải của A. Tả chưởng đưa lên phía trước bên trên trái.



324. B: Chân hữu tiến 1 bước về phía hữu thành mã bộ. Đồng thời cánh tay hữu quyền xoay ra ngoài hướng về bên trên phía hữu đánh mạnh ra để tiến công vào đầu A. Tả chưởng biến thành quyền phụ ở bên trong cùi chỏ hữu.

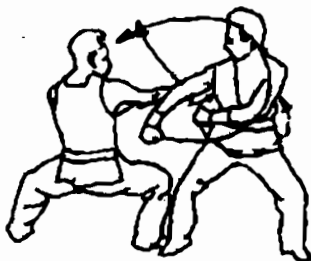
A: Chân hữu thuận thế bỏ xuống, thân thể hơi chuyển sang tả thành mã bộ. Đồng thời hữu quyền đánh mạnh về phía hữu bên trên, để chặn hữu quyền của B. Tả quyền phụ ở bên trong cùi chỏ hữu.



325. Nửa người trên động không ngừng.

B: Cánh tay hữu quyền xoay vào trong cùng với tả quyền cùng qua phía trên xoay 1 vòng sang phía tả đến bên tả, ngay lúc đó quét ngang sang bên hữu để đánh vào eo hữu của A.

A: Dùng tả quyền chặn quyền của B.





**326. Nửa người trên động không ngừng.**

**B:** Hữu quyền hướng sang phía tả, qua phía trên vòng sang hữu đánh móc đầu A, tả quyền thu về eo.

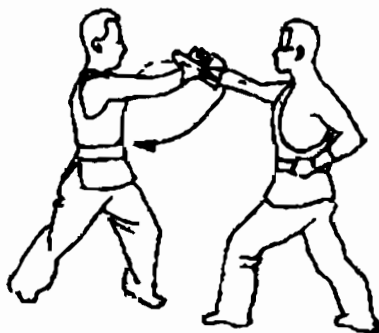
**A:** Thân thể chuyển sang hữu thành hữu cung bộ. Đồng thời cánh tay hữu quyền xoay ra ngoài khiêu cách về bên trên phía hữu, chặn hữu quyền của B. Tả quyền hướng về sườn hữu của B đâm mạnh.



#### **4. Mã bộ hoành trửu**

**327. A:** Chân tả tiến về phía trước một bước thành tả cung bộ, đồng thời hữu chưởng biến thành quyền đâm mạnh vào ngực B. Tả chưởng biến thành quyền thu về eo.

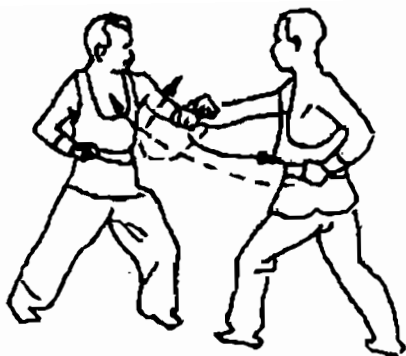
B: Chân tả tiến về phía trước một bước thành tả cung bộ. Đồng thời hữu chưởng qua bên trong hướng ra phía trước bên hữu xuyên ra theo hình vòng cung, từ mặt sau hữu quyền của A đâm sang. Tả chưởng biến thành quyền đưa lên eo.



328. Nửa người trên động không ngừng.

B: Cánh tay hữu chưởng xoay vào trong nắm chặt cổ tay hữu của A.

A: Tả quyền duỗi ra phía trước cánh tay hữu, kế đó hướng về phía trước đẩy ra để chặn cổ tay hữu của B. Đồng thời cánh tay hữu quyền xoay ra ngoài gập khuỷu tay thu về eo thoát khỏi tay hữu của B.



329. Nửa người trên động không ngừng.

B: Thân thể chuyển sang phía hữu thành mã bộ. Đồng thời tả quyền đâm sang ngực A. Hữu quyền thuận theo thể thu về eo.

A: Tả quyền biến thành chưởng hướng xuống dưới qua phía trong khiêu cách lên bên trên phía tả, để chặn tả quyền của B.



### 330. Nửa người trên động không ngừng.

A: Cánh tay tả chưởng xoay vào trong, nắm chặt cổ tay tả của B. Liên sau đó chân hữu tiến lên phía trước đặt xuống sau chân tả B, thân thể chuyển sang tả thành mã bộ, dùng gối đánh mạnh vào khoeo chân B. Đồng thời cánh tay hữu gấp khuỷu đưa lên, dùng cùi chỏ hướng ra phía trước đánh ngang vào lưng của B.

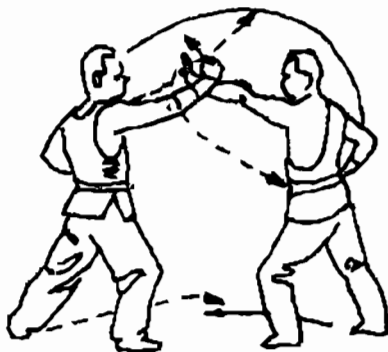


## 5. Cung bộ công kiểu

331. A: Chân hữu tiến về phía trước một bước thành hữu cung bộ, đồng thời hữu chưởng biến thành quyền, đâm về phía mặt B. Tả chưởng thu về eo.

B: Chân hữu lùi về phía sau 1 bước thành tả cung bộ. Đồng thời tả chưởng qua phía trong hướng

phía trên bên tả xuyên ra theo hình vòng cung, để chặn hữu quyền của A. Hữu chưởng biến thành quyền thu về eo.



332. B: Tả chưởng thuận theo thế dề xuống, ngay lúc ấy chân hữu tiến về phía trước một bước thành hữu cung bộ. Đồng thời hữu quyền đưa ra sau, cánh tay đưa thẳng ra phía trên vùng bờ ra phía trước. Tả chưởng biến thành quyền thu về eo.

A: Chân tả tiến về phía trước một bước, đặt xuống đất sau chân hữu của B, thân thể chuyển sang hữu thành mã bộ. Đồng thời tả chưởng gấp khuỷu dờ lên, hữu quyền theo đó biến thành chưởng dờ lên phía trên đặt ở phía trên đằng trước bên tả trái.



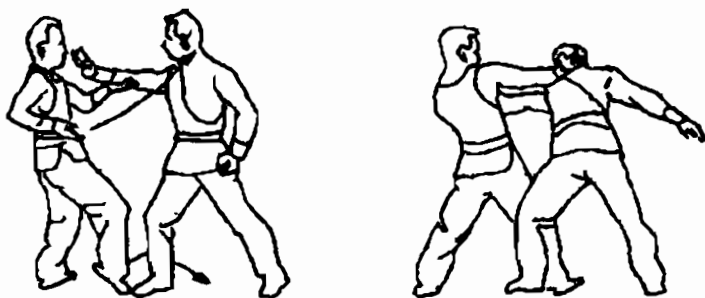
333. A: Nửa người trên động không ngừng, chân hữu đạp thẳng thành tả cung bộ, thân thể hơi nghiêng ra phía trước. Đồng thời tả kiều thủ (cánh tay tả gác ra) hướng về phía trước chống ra thành công kiều, bắt buộc nửa người trên của B đảo ra sau, làm cho B mất năng lực chống lại.



## 6. Bạt thối thôi chưởng

334-335. B: Chân hữu tiến bước ra phía trước thành hữu cung bộ, đồng thời hữu chưởng đánh ra phía bụng A.

A: Chân tả hơi kéo về sau thành hữu hư bộ (chân hữu hơi nhón lên không bám đất, bám đất là thực). Đồng thời tả chưởng vòng ra ngoài cánh tay đỡ chặt cùi chỏ hữu của B, phòng tạt ra chưởng hữu của B.

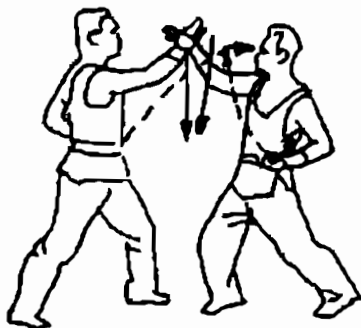


## 7. Mã bộ đỉnh trứ tiêu thủng quyền

336. A: Chân hữu tiến về phía trước một bước thành hữu cung bộ. Đồng thời hữu chưởng biến thành song chỉ (hai ngón tay) xỉa thẳng vào mắt B, tả chưởng biến thành quyền thu về eo.

B: Chân tả tiến về phía trước một bước thành tả cung bộ. Đồng thời hữu chưởng qua phía tả xuyên ra bên trên phía hữu, dùng cổ tay đập chặt

cổ tay hữu của A, để hoá giải song chỉ thủ của A.  
Tả chưởng biến thành quyền thu về eo.



337. B: Thân thể chuyển sang phía hữu thành mã bộ. Đồng thời cánh tay hữu chưởng xoay vào trong biến thành trảo (móng), nắm chặt cổ tay hữu của A, cùng lúc hạ cùi chỏ kéo xuống dưới. Tả quyền ngay khi ấy đâm thẳng vào đầu A.

A: Tả quyền biến thành chưởng giơ lên, dùng cổ tay tả chống lại cổ tay tả của B, để chặn tả quyền của B.





338. A: Chân hữu tiến 1 bước qua bên ngoài chân tả của B, chân tả tiến theo một bước, thân thể chuyển sang phía tả thành mã bộ. Đồng thời tả chưởng biến thành trảo nắm chặt cổ tay của B kéo sang tả, cánh tay hữu gấp khuỷu, dùng mũi cùi chỏ thúc vào bụng của B.

B: Thu bụng thót vào trong, đồng thời tay hữu nhanh chóng buông lỏng ra thu về trước bụng, ấn mạnh cùi chỏ hữu của A xuống.



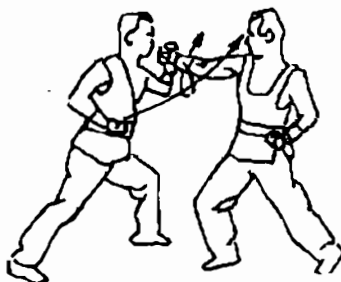
339. A: Cùi chỏ hữu bị B ấn xuống hoá giải, tay tả hạ cùi chỏ xuống kéo cánh tay tả B xuống để phong (nắm giữ) chặt tay hữu của B. Hữu quyền ngay lúc đó đâm thẳng vào cổ họng B.



## 8. Mã bộ đỉnh trừu tiêu trủng quyền

340. A: Chân hữu tiến về phía trước một bước thành hữu cung bộ, đồng thời hữu chưởng biến thành quyền, đâm mạnh vào ngực B. Tả chưởng thu về eo.

B: Chân tả tiến về phía trước một bước thành hữu cung bộ, tả chưởng qua phía tả hướng lên trên phía hữu phách kích (đánh vỗ) để chặn gạt ra hữu quyền của A đâm tới. Hữu chưởng biến thành quyền, thu về eo.



341. Nửa người trên động không ngừng.

B: Hữu quyền nhanh chóng đâm sang đầu A.

A: Hữu quyền biến thành chưởng, khiêu cách về bên trên phía hữu; chặn đứng cổ tay B, để hoá giải hữu quyền của B đâm sang.



342. A: Chân tả tiến về phía trước một bước vào giữa chỗ hai chân B, thân thể chuyển sang phía hữu thành mã bộ. Đồng thời cánh tay hữu chưởng xoay vào trong biến thành trảo, nắm chặt cổ tay hữu của B kéo ra sau. Cùi chỏ phía tả đưa lên, dùng mũi nhọn cùi chỏ thúc mạnh vào phía hữu của bụng B.

B: Thót bụng vào trong, tả chưởng ấn xuống dưới đẩy cùi chỏ của A ra.



343. A: Nửa người trên động không ngừng, cùi chỏ tả bị B ấn xuống hoá giải, tay hữu bỏ xuống, kéo cánh tay hữu của B xuống, phong chặt tay tả B. Tả quyền tức thì đâm mạnh vào cổ B.



## 9. Tiên thủ tiết trửu

344. A: Chân hữu bước ra phía trước thành hữu cung bộ. Đồng thời hữu chưởng đánh tới mặt B; tả chưởng biến thành quyền thu về eo.

B: Chân tả tiến ra phía trước thành bán mã bộ. Cánh tay tả xoay ra ngoài gập khuỷu tay qua phía trước khiêu cách ra ngoài để chặn gạt ra hữu chưởng của A. Hữu chưởng biến thành quyền thu về eo.



345. Nửa người trên động không ngừng

A: Tả chưởng tức thì đánh sang ngực B.

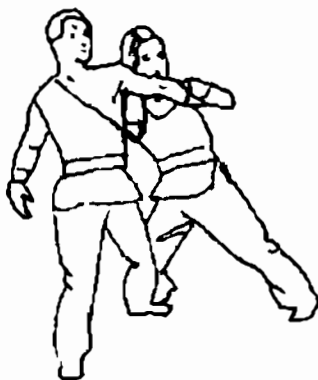
B: Hữu quyền biến chưởng gập khuỷu qua phía trước hướng sang bên ngoài phía hữu khiêu cách, để chặn gạt ra tả chưởng của A.



346. B: Nửa người trên động không ngừng, chân hữu nhanh chóng dún thẳng lên thành tả cung bộ. Đồng thời hai cánh tay chưởng xoay vào trong đẩy về phía ngực A.



347. A: Chân hữu nhanh chóng sải một bước sang phía nhỏ sang phía hữu, đặt chân xuống đất ở phía bên ngoài chân tả B. Thân thể chuyển sang tả thành hữu hoành đang bộ (bước tới đưa đũa quần ngang qua phía hữu). Đồng thời tả chưởng gấp khuỷu tay xoay một vòng sang hữu về phía dưới, cổ tay tả gấp ra phía trước triển khẩu (quấn móc chặt) cổ tay tả của B để tránh và hoá giải hai chưởng của B đang đánh tới. Cánh tay hữu chưởng xoay ra ngoài gấp khuỷu hướng ra phía trước để chặn đánh cánh tay tả của B.



## MỤC LỤC

I. Hồng quyền Khái Thuật	5
II. Động tác cơ bản	9
III. Quyền thuật thao lộ (hệ thống đường quyền)	27
IV. Luyện tập tiến công phòng ngự	170



# HỒNG GIA QUYỀN

---

## NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

*7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội - ĐT: 04.8456155-8437013*

*Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu Quận I*

*TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 08.8298378*

Chịu trách nhiệm xuất bản:

**ĐỖ NGỌC MẠCH**

*Biên tập:* NAM DƯƠNG

*Trình bày:* KIM CHI

*Vẽ bìa:* ĐỨC TÀI

---

*Số đăng ký KHXB: 104 - 2006/CXB/ 77 - 28/TDTT*

*In 1000 cuốn khổ 13 x 19 cm tại công ty in Thanh Bình*

*In xong và nộp lưu chiểu Quý III năm 2006*

# HỒNG GIA QUYỀN



Giá: 21.000đ